

# THE NEW TESTAMENT

## DZONGKHA TRANSLATION



L. W. I., G.P.O. Post Box No. 723  
Calcutta - 700 001

དམ་པའི་གསུངས་རབ་ལས  
ཞལ་ཆད་གསར་པའི་དཔེ་ཆ་ཚུ།།



# ཞལ་ཆད་གསར་པའི་དཔེ་ཆ།

མང	དཔེ་ཆའི་ཐོ་	ཤོག་གྲངས།
༡	མུད་ཐེའུ ..... ༡	༡
༢	མར་ཀྱ ..... ༡༠༩	༡༠༩
༣	ཕྱ་ཀ ..... ༡༧༦	༡༧༦
༤	ཡོད་ནན ..... ༢༩༣	༢༩༣
༥	མཛད་པ ..... ༣༩༠	༣༩༠
༦	རྩ་མུན ..... ༤༩༦	༤༩༦
༧	༡ ཀོ་རིན་ཐི ..... ༥༣༢	༥༣༢
༨	༢ ཀོ་རིན་ཐི ..... ༥༧༣	༥༧༣
༩	གྲ་ལ་ཏི ..... ༦༠༡	༦༠༡
༡༠	ཞི་ཁི་སི ..... ༦༡༦	༦༡༦
༡༡	ཐི་ཁི་ཐི ..... ༦༢༠	༦༢༠
༡༢	ཀོ་ལོ་སི ..... ༦༤༠	༦༤༠
༡༣	༡ ཐེ་ས་ལོ་ནི་ ..... ༦༥༠	༦༥༠
༡༤	༢ ཐེ་ས་ལོ་ནི་ ..... ༦༥༠	༦༥༠
༡༥	༡ ཏི་མོ་ཐི ..... ༦༥༥	༦༥༥
༡༦	༢ ཏི་མོ་ཐི ..... ༦༥༧	༦༥༧
༡༧	ཏི་ཏུས ..... ༦༩༦	༦༩༦
༡༨	ཐི་ལོ་མོན ..... ༦༩༡	༦༩༡
༡༩	ཞི་ལ་རི་འུ ..... ༦༩༣	༦༩༣
༢༠	ཡ་ཀོ་པ ..... ༧༢༧	༧༢༧
༢༡	༡ ཐི་ཏྲ ..... ༧༣༩	༧༣༩
༢༢	༢ ཐི་ཏྲ ..... ༧༤༠	༧༤༠
༢༣	༡ ཡོད་ནན ..... ༧༤༧	༧༤༧
༢༤	༢ ཡོད་ནན ..... ༧༤༩	༧༤༩
༢༥	༣ ཡོད་ནན ..... ༧༧༠	༧༧༠
༢༦	ཡ་ཏུ་ཏྲ ..... ༧༧༢	༧༧༢
༢༧	མ་འོངས་ལུང་བསྟན ..... ༧༧༥	༧༧༥



# སྐད་ཐིའུ་གྱིས་འབྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་བཞུགས་སོ།

## ཡེ་ཤུའི་གདུང་བརྒྱད།

༡༡། སའ་ར་ཏམ་གྱིས་སྤུང་ལས་སྤུང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་གའི་གདུང་བརྒྱད་ཀྱི་  
དཔེ་ཆ་ལས།

༡ སའ་ར་ཏམ་ལས་ཨི་སག་འབྱུང་རུག། ཨི་སག་ལས་ཡ་ཀོབ་འབྱུང་རུག། ཡ་  
ཀོབ་ལས་ཡ་རྩ་དྲ་དང་ཁོའི་ཐུན་ཆ་ཚུ་འབྱུང་རུག།

༢ ཡ་རྩ་དྲ་ལས་ཏ་མུར་གྱིས་པ་རེས་དང་ཟེ་རག་འབྱུང་རུག། པ་རེས་ལས་རྟེན་  
རྟེན་འབྱུང་རུག། རྟེན་རྟེན་ལས་ཨ་རམ་འབྱུང་རུག།

༣ ཨ་རམ་ལས་ཨ་མིན་དབ་འབྱུང་རུག། ཨ་མིན་དབ་ལས་ན་ཏ་ཤོན་འབྱུང་  
རུག། ན་ཏ་ཤོན་ལས་སྤུང་མོན་འབྱུང་རུག།

༤ སྤུང་མོན་ལས་ར་ཏམ་གྱིས་པོ་ཨོན་འབྱུང་རུག། པོ་ཨོན་ལས་རུད་གྱིས་ཨོ་  
ཡེད་འབྱུང་རུག། ཨོ་ཡེད་ལས་ཇི་སི་འབྱུང་རུག།

༥ ཇི་སི་ལས་རྒྱལ་པོ་ད་ལུང་འབྱུང་རུག། རྒྱལ་པོ་ད་ལུང་ལས་སྤུང་སྤུང་མོན་  
འདིལ་རི་ཡ་གྱིས་ཨམ་སྤུང་ལས་འབྱུང་རུག།

༦ སྤུང་མོན་ལས་རེ་རྟོ་ཨམ་འབྱུང་རུག། རེ་རྟོ་ཨམ་ལས་ཨ་བེ་ཇ་འབྱུང་རུག།  
ཨ་བེ་ཇ་ལས་ཨ་ས་འབྱུང་རུག།

༧ ཨ་ས་ལས་རྒྱལ་ཤོ་པད་འབྱུང་རུག། རྒྱལ་ཤོ་པད་ལས་ཇོ་རམ་འབྱུང་རུག།  
ཇོ་རམ་ལས་ལུ་ཇི་ཡ་འབྱུང་རུག།

༨ ལུ་ཇི་ཡ་ལས་ཐུ་ཐམ་འབྱུང་རུག། ཐུ་ཐམ་ལས་ཨ་རྟེན་འབྱུང་རུག། ཨ་རྟེན་  
ལས་རྟེ་སི་ཀེ་ཡ་འབྱུང་རུག།

༩ རྟེ་སི་ཀེ་ཡ་ལས་མ་རྩ་སི་འབྱུང་རུག། མ་རྩ་སི་ལས་ཨ་མོན་འབྱུང་རུག། ཨ་  
མོན་ལས་ཐུ་སི་ཡ་འབྱུང་རུག།

- ༡༡ ཁྱོ་སི་ཡ་ལས་རྒྱས་ཀོ་ནི་ཡ་དང་ཁོ་འུ་ཆ་ཆུ་འབྱུང་རྒྱལ། འདི་བསྐང་ཁོང་  
ཆུ་རྩ་བེ་ལོན་ལུ་གཟུང་འཁྱེད་སོང་རྒྱལ།
- ༡༢ ཁོང་རྩ་བེ་ལོན་ལུ་རྩྱུང་པའི་ཤུལ་ལས་རྒྱས་ཀོ་ནི་ཡ་ལས་ཤེ་ཨལ་ཉི་ཨལ་འབྱུང་  
རྒྱལ། ཤེ་ཨལ་ཉི་ཨལ་ལས་ཟེ་རུབ་རྩ་བེ་ལའ་འབྱུང་རྒྱལ།
- ༡༣ ཟེ་རུབ་རྩ་བེ་ལའ་ལས་ཨ་བེ་རྩྱུང་འབྱུང་རྒྱལ། ཨ་བེ་རྩྱུང་ལས་ཨེ་ལ་ཡ་ཀེ་མ་སྒྲེས་  
རྒྱལ། ཨེ་ལ་ཡ་ཀེ་མ་ལས་ཨ་ཧྲོ་འབྱུང་རྒྱལ།
- ༡༤ ཨ་ཧྲོ་ལས་ཧྲོ་དྲོག་འབྱུང་རྒྱལ། ཧྲོ་དྲོག་ལས་ཡ་ཀེ་མ་འབྱུང་རྒྱལ། ཨ་ཀེ་མ་  
ལས་ཨེ་ལི་རྩྱུང་འབྱུང་རྒྱལ།
- ༡༥ ཨ་ལི་རྩྱུང་ལས་ཨེ་ལ་ཨ་ཧྲོ་འབྱུང་རྒྱལ། ཨེ་ལ་ཨ་ཧྲོ་ལས་མུད་ཐན་འབྱུང་  
རྒྱལ། མུད་ཐན་ལས་ཡ་ཀོ་བ་འབྱུང་རྒྱལ།
- ༡༦ ཡ་ཀོ་བ་ལས་ཡོ་སེབ་འབྱུང་རྒྱལ། འདི་ཡོ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་སྒྲུ་བཏུམས་པའི་མ་རི་  
ཡམ་གྱིས་ཆགས་འདི་ཨོན།
- ༡༧ གཏུང་རྒྱུད་གེ་ར་ཨ་བ་ར་ཏུམ་ལས་ད་བྱུང་གྱིས་བར་ནང་ལུ་མི་རབས་བརྩ་བཞི་  
དང་། ད་བྱུང་ལས་རྩ་བེ་ལོན་ལུ་གཟུང་འཁྱེད་འཁྱེད་བའི་བར་ནང་ལུ་མི་རབས་  
བརྩ་བཞི་དང་། རྩ་བེ་ལོན་ལུ་གཟུང་འབག་འཁྱེད་ཞེན་མ་ལས་མ་ཤི་ཀའི་བར་  
ནང་ལུ་མི་རབས་བརྩ་བཞི་འབྱུང་རྒྱལ།

### ཡོ་ཤུ་སྒྲུ་འབྱུངས་འབྱུངས།

- ༡༨ ཡོ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་སྒྲུ་འབྱུངས་སོལ་འདི་དེ་སྒྲེ་ཨོན་པས། ཁོ་འུ་མ་མ་རི་ཡམ་ཟེར་  
མེ་དེ་ཡོ་སེབ་མ་ཏུམ་གཉེན་བརྩུབ་ནི་འགྲུ་ཐག་བཅད་ཡོད་པ་ཨོན་པས། ཁོང་  
གཉེས་གཅིག་ཁར་མ་བཅོམ་པའི་དེ་མ་ལས། མོ་འུ་ལུས་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་  
ཉིད་ཀྱི་རྩུམས་སུ་ཆགས་རྒྱལ།
- ༡༩ མོ་འུ་ཆགས་ཡོ་སེབ་འདི་བསམ་པ་བཟང་ཡོད་པ་ལས། མོ་ལུ་ངན་པ་མེད་སྒྲུག་  
ལུ་མ་བཏོན་པར་གསང་བཞག་གོ་སྒྲེ་མནོ་རྒྱལ།
- ༢༠ ཁོ་དེ་སྒྲེ་མནོ་བསམ་གཏང་དེ་སྤྲོད་པ་ད་ལུ། གཙོ་བོ་འུ་ཉི་ཁོ་འུ་གཉིད་ལམ་  
ནང་འཁྱེད་ཞེན་མ་ལས་དེ་སྒྲེ་གསུངས་རྒྱལ། ད་བྱུང་གྱིས་བུ་ཡོ་སེབ། རྩྱུང་  
རའི་ཨམ་སྒྲུ་འབད་བཏེན་ནི་ཨོན་པའི་མ་རི་ཡམ་གྱིས་མངལ་ལུ་ཡོད་མི་འདི་

- དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལས་འབྱུང་ཡོད་པ་ཞིན། འདི་ལུ་ཁྱོད་འཛོག་མིན་དགོ།
- ༢༡ དེ་ལས་མོ་གྲིས་སྤྲུལ་གཅིག་འབྱུང་འོང། ཁྱོད་གྲིས་ཁོའི་མཚན་ཡེ་ཤུ་ཟེར་བྱ།  
གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་མི་ཚུ་ཐིག་པ་ལས་ཐར་ལམ་གནང་འོང་ཟེར་  
གསུངས་ཀྱག།
- ༢༢ འདི་ཚུ་ག་ར་གཙོ་བོའི་གསུངས་སྤྱབ་ནི་དོན་ལུ། ལུང་ཉོན་པ་ལས་རྒྱུད་འདི་  
གསུངས་ཡོད་པ་ནང་ལུ།
- ༢༣ བཟླ། ལུས་འབྲེལ་མེད་པའི་ན་རྒྱུ་མོ་གཅིག་གིས་མངལ་ལུ་སྤྱབ་ལྟམ་དེ། སྤྲུལ་  
གཅིག་འབྱུངས་འོང། ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོའི་མཚན་ཞིམ་མ་རྩ་ཞེས་ཟེར་བྱ་འོང།  
འདི་གྲིས་དོན་ད་དགོན་མཚོག་ང་བཅས་མཉམ་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་ཞིན།
- ༢༤ ཡོ་སྤོབ་གཉིད་ཆོར་ཞིན་མ་དུ། གཙོ་བོའི་པོ་ཉ་གྲིས་ཁོ་ལུ་བཀའ་གནང་མ་བཟུམ་  
ཁོ་རའི་ཞམ་སྤུ་འབད་བཞག་རྒྱག།
- ༢༥ སྤྲུལ་མ་འབྱུང་བར་དུ་མ་རི་ཡམ་གྲིས་གཅིས་ཡང་མ་ཤེས་པས། མོ་ལས་སྤྲུལ་  
དང་པ་འབྱུངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོའི་མཚན་ཡེ་ཤུ་ཟེར་བཏགས་རྒྱག།

### ཐེའུ་གཉིས་པ།

མི་རིག་ཅན་ཚུ་ཡེ་ཤུ་མངལ་བར་སོངས་ཡོད་པ།

- ༄༅། རྒྱལ་པོ་ཉི་འོད་ཟེར་མི་དེའི་སྐབས་ལུ་ཡ་རྩ་དུ་འུལ་རྒྱུང་བེད་ཡེ་ཉམ་ལུ་  
ཡེ་ཤུ་སྤྱུ་འབྱུངས་པའི་སྐབས་ལུ། ཤར་ཕྱོགས་ལས་མི་རིག་ཅན་ཚུ་ཡེ་ཤུ་ཡེ་ཤུ་ཤུ་ཡེ་མ་  
ལུ་འོངས་ཞིན་མ་དུ།
- ༡ ཡ་རྩ་དུ་པའི་རྒྱལ་པོ་འབྱུངས་མི་འདི་ག་ཉི་བཞུགས་ཡོད་པ་སྟེ། ང་བཅས་ཤར་  
ཕྱོགས་ལས་ཁོའི་སྐར་མ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་བཞུགས་སར་ཕྱག་འཆལ་  
བར་འོངས་འོང་མ་ཞིན་ཟེར་སྐབས་རྒྱག།
- ༢ དེའི་གཏམ་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་རྒྱལ་པོ་ཉི་འོད་དང་ཡེ་ཤུ་ཤུ་ཡེ་མ་པ་ཚུ་གྲིས་རྣམས་ཞིན་མ་  
ལས་ཁོང་ཚུ་སེམས་དགྲུགས་རྒྱག།
- ༣ ཁོ་གྲིས་སྐམ་སྐམ་ཆེན་དང་མཁན་པོ་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་བཞུགས་ཞིན་མ་

- ལས་ཁོང་ལུ། མ་ཤི་ཀ་འདི་ག་ཉི་ལ་ཕུངས་ཡོད་པ་ཅིན་ན་ཟེར་འདི་མ་ད་ལུ།
- ༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས། ཡ་ཏུ་དྲུའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་མེད་ལེ་དེ་མ་ལུ་ལ་ཕུངས་ནུག། འདི་ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ལུང་ཚྭ་པའི་གསུངས་ནང་ལུ།
- ༦ ཡ་ཏུ་དྲུའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་མེད་ལེ་དེ་མ་ཚུང་། ཡ་ཏུ་དྲུའི་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་ལས་ཚུང་ཚུང་ཀྱ་མེན། ཚུང་གྱིས་ནང་ལས་རྒྱལ་སྤྱོད་འཛིན་མི་གཅིག་འཕྱུང་འོང་། འདི་གྱིས་དེ་ཞིས་ར་ཡལ་འཁོར་འབངས་ཚུ་དབང་འོང་ཟེར་དེ་སྤེ་འབྲིས་དེ་འདུག་ཟེར་སྤྱོད་ནུག།
- ༧ འདི་ལས་དེ་རོད་དེ་གྱིས་མེ་རིགས་ཅན་ཚུ་གསང་འདི་ཁོ་ཡོད་སར་འཁོ་ཞིན་མ་ལས། སྐར་མ་འདི་དུས་ཚོད་ནམ་འཕྱུངས་ཡོད་པ་སྤེ་ཟེར་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ཞིན་མ་ལས།
- ༨ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་མེད་ལེ་དེ་མ་ལུ་གཏང་ཞིན་མ་ད་ཁོང་ལུ། རུང་ཚུ་སོང་ཞིན་མ་ད་ཕུཚ་ཚུང་ཀྱ་ག་ཉི་ཡོད་པ་འཚོལ་འདི་བཟྭ་ཞིན་མ་ད་ ང་ལུ་ཉན་ཞུ་འབག་ཤོག། ང་ཡང་ཁོ་བཞུགས་སར་ཕུག་འཚལ་བར་འཁྱེན་ཅིན་ཟེར་སྤྱོད་ནུག།
- ༩ ཁོང་ཚུ་རྒྱལ་པོ་གྱིས་གཏམ་རྒྱུ་ཉན་དེ་སོངས་ནུག། སར་ཕྱོགས་ལུ་མཐོང་པའི་སྐར་མ་འདི། སྤྱོད་ཚུང་ཀྱ་དེ་ཡོད་སར་མ་ཚོད་པའི་ཁོང་ཚུ་དེ་དེ་མ་ཚུ་དེ་དེ་ལྟུག་ལུ་ཐོང་ནུག།
- ༡༠ སྐར་མ་དེ་མཐོང་ཞིན་མ་ད་ཁོང་ཚུ་ག་ཅིས་དེ་སེམས་དགའ་ནུག།
- ༡༡ ཁོང་ཚུ་ཁྱིམ་ནང་སོངས་དེ་བཟྭ་མ་ད་ལུ། དུམ་མ་རི་ཡམ་མཉམ་ཡོད་མི་སྤྱོད་ཚུང་ཀྱ་དེ་མཐོང་ཞིན་མ་ད་། སྤྱོད་མོས་ཁར་བཞུགས་དེ་ཕུག་འཚལ་ཞིན་མ་ལས། རོར་བུ་སྤྱོད་ལ་བྱེས་ཞིན་མ་ད་གསེར་དང་། སྤྱོད་དཀར་དང་། གན་རྩ་ར་ས་ཚུ་ཕུག་བཞེན་སྤེ་ཕུལ་ནུག།
- ༡༢ ཁོང་ཚུ་ཁྱིམ་ཁྱིད་ལམ་ནང་རྒྱལ་པོ་དེ་རོད་ཡོད་སར་ལོག་དེ་འཁྱེན་མེད་པ་སྤེ་ད་ཀོན་མཚོག་གིས་བཀའ་གནང་གནང་མ་ལས། ལམ་གཞན་གཅིག་ལས་སྐར་དེ་རང་རང་སའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལུ་སོངས་ནུག།

ཨ་ལོ་ཆུང་ཀྱ་ཚུ་ག་ར་གསང་ཡོད་པ།

- ༡༣ དེ་ལས་ཁོང་སྒངས་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཡོ་སྤོ་གྱིས་གཉིད་ལམ་ནང་ལུ་གཙོ་བོ་  
ཕོ་ཉ་ཁོ་ཡོད་སར་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལྟ། རྒྱལ་པོ་ཉེ་རོད་གྱིས་སྤུ་ཆུང་ཀྱ་  
འདི་བཀོང་ནི་འཐབས་ཤེས་འགྲེམ་མས། རྒྱུད་ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ད་ཐུག་ཆུང་  
ཀྱ་འདི་དང་ཁོ་འུ་མ་གཉིས་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས་ཨི་ཇིབ་ས་ཁར་འབྱོག་སྤོང་།  
ང་གིས་ཆུང་ལུ་ལན་གསལ་མ་སྤྲུལ་ཚུན་དེ་ཁར་རྫོང་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།
- ༡༤ ཁོ་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ལས་གནམ་རྒྱབ་མོ་རང་ཐུག་ཆུང་ཀྱ་དེ་དང་ཁོ་འུ་མ་  
གཉིས་འབྱེད་དེ་ཨི་ཇིབ་ལུ་སྤོངས་ནུག།
- ༡༥ གཙོ་བོ་ལུང་རྩོན་པ་ཆུང་དེ་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཨི་ཇིབ་ས་ཁར་ལས་  
ང་རའི་སྤུ་འབོ་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེར་ལུང་རྩོན་འབྱུང་དགོ་པའི་དོན་ལྟ། རྒྱལ་པོ་  
ཉེ་རོད་དེ་མ་ཤི་ཚུན་ཨི་ཇིབ་ལུ་བཞུགས་ནུག།
- ༡༦ འདི་ལས་ཨི་རིག་ཅན་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་མགྱ་བསྐྱར་བརྒྱབ་ཨིན་མ་ཉེ་རོད་དེ་གྱིས་  
མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་པ་བཟུམ། ཁོ་གྱིས་འདི་བ་དཔུང་  
པའི་ཆེ་གངས་ལས་ཅིས་འདི། བེད་ལེ་ཉེ་མ་ཡུལ་ཚུགས་དང་དེ་འི་མཐའ་འཁོར་  
ཡོད་ཆད་གཅིག་པ་ནང་ཐུག་ཆུང་ཀྱ་ལོ་གཉིས་ལས་མན་ཆད་གོ་ར་གསང་ནུག།
- ༡༧ ལུང་རྩོན་པ་ཡེར་མི་ཡ་གྱིས་གསུངས་ནང་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ།
- ༡༨ ར་མའི་ནང་ལུ་སྐད་གཅིག་རྣམ་གོ་འོང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དང་མུ་ངན་སྤྲོམ་ཨིན་མ་  
ལས། ར་ཅལ་མོ་རའི་ཨ་ལོ་དོན་ལུ་བསྐྱེད་ཅུང་། ལམས་གསོ་འབད་མི་ཚུགས།  
གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་མེད་པ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་འབྱུང་ནུག།
- ༡༩ ཉེ་རོད་དེ་ཤི་ཆར་ཞིན་མ་ལས། གཙོ་བོ་ཕོ་ཉ་གཅིག་ཡོ་སྤོ་གྱིས་གཉིད་ལམ་  
ལུ་ཨི་ཇིབ་ནང་འབྱུང་དི།
- ༢༠ སྤུ་ཆུང་ཀྱ་འུ་སྤྱོ་སྤྱོ་ལུ་གནོད་པ་སྤེལ་མི་ཚུ་ཤི་སོ་ཡི། ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ད་  
སྤུ་འདི་དང་ཁོ་འུ་མ་གཉིས་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས། ཨྱིས་ར་ཡལ་ས་ཁར་ལོག་  
སྤོང་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ནུག།
- ༢༡ ཁོ་ལོངས་ཞིན་མ་ལས་སྤུ་ཆུང་ཀྱ་དང་ཁོ་འུ་མ་གཉིས་འབྱེད་དེ་ཨྱིས་ར་ཡལ་  
ས་ཁར་ཤེབས་ནུག།



༢༢ ཏེ་རོད་དེ་འི་ཤུལ་ལས་ཁོ་འི་བྱ་ཅན་ཅི་ལྟ་ཟེར་མི་དེ་གྱིས་ཡ་ཏུ་དྲུའི་རྒྱལ་སྤྱོད་  
སྤྱོད་ས་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཁར་འགྲོ་ནི་ཡོ་སེལ་འདོག་རྒྱལ། ཡིན་རུང་གཉིད་  
ལམ་ནང་དཀོན་མཆོག་གིས་འཇིགས་སྐྱུལ་གནང་མ་ལས། ལྷ་ལི་ལི་ས་ཕྱོགས་  
ཚུ་ནང་སོང་ས་ཞིན་མ་ལས།

༢༣ ན་ཅ་རེད་གྱིས་ས་ཁྲིམ་གཅིག་ནང་གཞི་ཆགས་རྒྱལ། འདི་གྱིས་སྤྱོད་ལྷ་སྤྱོད་  
པ་ཚུ་གྱིས་ཡོ་ཤུ་ལྷ་ན་ཅ་རེད་པ་ཟེར་བའི་ལྷ་སྤྱོད་ལྷ་སྤྱོད་རྒྱལ།

### ལིུ་གསུམ་པ།

#### བྱས་གསེལ་པ་ཡོ་ཏེ་ནན་གྱིས་ཆོས་བཤད།

༄༅། དེ་བསྐང་བྱས་གསེལ་གནང་མི་ཡོ་ཏེ་ནན་འཕྲོན་ཞིན་མ་དེ་ཡ་ཏུ་དྲུའི་བྱང་  
ཐང་ཚུ་ནང་ཆོས་གནང་རྒྱལ།

༡ ཁོ་གྱིས་གསུངས་རྒྱལ། གཞིང་ཁམས་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱོད་འདི་མཐའ་མ་རྒྱུད་ཡོད་པ་  
ལས། བྱང་ཚུ་བཤགས་པ་ཤུལ།

༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ལྷ་སྤྱོད་པ་ཞེ་ཤ་ཡོ་གྱིས་གསུངས་ནང་ལྷ། བྱང་ཐང་ནང་  
ལྷ་མི་སྐད་ཅིག་བརྒྱུད་ཡོད། གཙོ་བོ་འཕྲོན་པའི་ལམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ཟོ། ཁོ་འི་  
འཕྲོན་ལམ་འདི་བྱང་གཏང་ཏེ་སྤྱོད་པ་ཟོ་ཟེར་ལྷ་སྤྱོད་གནང་མི་འདི་ཡོ་ཏེ་ནན་  
ཡིན་ཟེར་གསུངས་བཞག་རྒྱལ།

༣ ཡོ་ཏེ་ནན་འདི་རྩ་མོང་གིས་སྤྱི་བཀོ་ལ་གྲོན། རྟེན་པར་ལྷ་སྤྱོད་ཀོ་འི་སྤྱོད་ཀ་  
བཅིངས། བཟའ་འཕྱང་འཕྱུག་ཆ་ག་དང་འཚལ་མ་ནང་གི་སྤྱོད་ཅི་ཡིན་པས།

༤ ཡོ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་། ཡོ་ཏུ་དྲུ་དང་། རྩ་རུ་ན་གཙང་ཚུ་འི་ལྷ་སྤྱོད་པ་ཟོ། རྩ་རུ་  
སྤྱོད་མི་ག་རྩ་གྱིས་ཁོ་བཞགས་སར་སོང་ས་ཞིན་མ་ལས།

༥ ཁོང་རའི་སྤྱོད་པ་ཚུ་བཤགས་པ་ཤུལ་དེ་ རྩ་རུ་ན་གཙང་ཚུ་ནང་ལས་བྱས་  
གསེལ་ཁོ་ལས་ལྷ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

༦ ཁོ་གྱིས་པ་རུ་ཤི་པ་དང་ས་དུ་སེལ་ཤ་བྱས་གསེལ་བྱ་བར་འོང་མ་གཟིགས་ཏེ་  
ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལྷ། དུག་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་མི་བརྒྱུད་ཚུ། མ་འོངས་པའི་སྤྱོད་  
ཁོ་ལས་བྱང་ཚུ་འཕྲོག་འཕྲོ་ནི་ག་གིས་བརྟེན་ཡོད་པ།



- ༥ འདི་བས་བཤགས་པ་ཕུལ་བའི་འབྲས་བུ་བཏགས་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་དག་འོང་།
- ༧ བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་རང་ལུ་ཨབ་ར་ཏམ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཨ་པ་ཨིན་ཟེར་བའི་མཚན་  
བསམ་མ་གཏང་། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་བྱེད་ལུ་སྦྲུམས་གོ། ད་ཀོན་མཚོག་གིས་  
དོ་འདི་ཚུ་ལས་ཨབ་ར་ཏམ་ལུ་བུ་ཚུ་བུ་མོ་འབྲེལ་ཏེ་གནང་ཚུགས་།
- ༡༠ ཤིང་ཚུ་ཀྱིས་ཙུ་བར་དེ་སྤྲེལ་ཏེ་བཞག་ཞིན་མ་དུ། ཤིང་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་མ་  
བཏགས་པའི་ཤིང་ཚུ་ཐུག་ཞིན་མ་དུ་མེ་བཏང་མ་ཨིན་།
- ༡༡ ང་གིས་བྱེད་ལུ་ཐིག་བཤགས་དོན་ལུ་ཚུ་ཀྱིས་ཁྱུས་གསོལ་འབྱེན་མ་ཨིན། དེ་  
ཉིང་ལུ་འབྱོན་མེདི་ང་ལས་མཐུན་པས་ཆེ། ང་འདི་ཁོའི་ཞབས་ལྷན་འབག་  
ནི་འོས་བབས་རང་མེད། ཁོ་ཀྱིས་བྱེད་ལུ་དམ་པའི་བྱགས་ཉིད་དང་མེའི་ཁྱུས་  
གསོལ་གནང་འོང་།
- ༡༢ ཁོའི་ཕྱག་ལུ་རྒྱུང་གཡབ་ཡོད། ཁོ་ཀྱིས་ཐེམ་སྤང་ཉིང་སང་སང་སྤྲེལ་འབྲགས་  
གནང་འོང་། ཁོ་རའི་འབང་མཛོད་ནང་ལུ་འབྲུ་ཚུ་བསྟུ་འོང་། འདི་འབད་མ་  
ད་ཕུབ་མ་འདི་ཤི་ནི་མེད་པའི་མེའི་ནང་སྤྲེལ་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག་།

ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཡོ་ཏ་ནན་ལས་ཁྱུས་གསོལ་ལེན་ཡོད་པ།

- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གཱ་ལི་ལི་ལས་ཐོར་དུན་ལུ་ཡོ་ཏ་ནན་ཡོད་སར་ཁྱུས་གསོལ་བཞེས་པར་  
འབྱོན་ཅུག་།
- ༡༤ ཡོ་ཏ་ནན་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ལམ་བཀག་ཞིན་མ་དུ། བྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་ཁྱུས་གསོལ་གནང་  
དགོ་པ་ཅིག་ཨིན། བྱེད་ང་ལས་ཁྱུས་གསོལ་བཞེས་པར་འབྱོན་མ་ཨིན་ན་ཟེར་  
ཞུམ་ད་ལུ།
- ༡༥ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོའི་ལན་ལུ། ད་ལྟོ་སྤྲེལ་བཟུལ་ལངས་དགོ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་  
བཅས་ཀྱིས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པ་དེ་འབྲུབ་དགོ་པ་ཨིན། འདི་བབྱམ་ར་ང་བྱང་  
བཟུག་ཟེར་གསུངས་ཅུག་།
- ༡༦ དེ་འབྲུལ་ལས་ཡེ་ཤུ་སྤྲེལ་བཞེས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་རྒྱའི་ནང་ལས་བྱེ་  
མཚན་འབྱོན་མ་དུ། ཞིང་ཁམས་ཁོ་ལུ་ཁ་བྱེས་ཏེ་ད་ཀོན་མཚོག་གིས་བྱགས་  
ཉིད་བྱ་ཕུ་ཁོ་བབྱམ་ཅིག་ཁོའི་འགྲུ་འབབས་འབྱུང་དེ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡོ་  
ཏ་ནན་ཀྱིས་མཛལ་ཅུག་།

༡༧ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ལས་གསུངས་སྒྲ་གཅིག་གིས། འདི་ང་གིས་དགའ་བའི་  
སྤུང་བཅེ་གདུང་འདི་ཞིན། ང་ཁོ་ལུ་ཡིད་སྤྲུངས་ཡིད་ཟེར་གསུངས་འཕྲོན་  
རྒྱུ།

ཡིུ་བཞི་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལུ་བར་ཆད་འབྱུང་ཡོད་པ།

༡༨། དེ་ལས་བདུད་ཀྱིས་བར་ཆད་འབྱུང་བའི་ཤུགས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་  
བྱང་ཐང་ནང་ལུ་འབྱེད་རྒྱུ།

༡ ཁོ་ཉིམ་བཞི་བཅུ་དང་རྒྱབ་མོ་བཞི་བཅུ་ཐམས་པ་སྤྱང་གནས་སྤྱང་བཞུགས་  
པའི་ཤུ་ལུ་གསལ་སྤྱང་རྒྱུ།

༢ བར་ཆད་བརྒྱབ་མི་བདུད་དེ་ཁོ་བཞུགས་སར་འོང་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་དགོན་  
མཆོག་གིས་སྤུང་ཞིན་པ་ཅིན། རྩི་འདི་ཚུ་ཁྱུང་ལེབ་ལུ་འབྱུང་ནི་བཀའ་གནང་  
ཟེར་ཞུས་དུ།

༣ ཁོ་འུ་ལན་ལུ་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས། མི་འདི་བཟའ་ཏུང་རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་བརྟེན་འདི་མི་  
རྩི། དགོན་མཆོག་གིས་ཞལ་ལས་འབྱུང་བའི་གསུངས་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་གནས་  
ཡོད་ཟེར་འབྲིས་འདི་འདུག་གསུངས་རྒྱུ།

༤ དེ་ལས་བདུད་ཀྱིས་ས་ཁྲིམ་དམ་པ་དེ་ནང་ཡེ་ཤུ་འབྱེད་དི། མཆོད་ཁང་གིས་དབུ་  
ཅེ་འགྲུ་བཞུགས་བཅུག་ཞིན་མ་དུ།

༥ ཁྱོད་རའི་དོན་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་ཕོ་ཉ་ཚུ་ལུ་བཀའ་སྤྱུལ་དི། ཁྱོད་རའི་ཞབས་  
རྩི་ལུ་མི་ཕོག་ནི་དོན་ལུ། ཁོང་ཚུ་འུ་ལག་པ་ལུ་ཁྱོད་གདོན་ཅེན་ཞུ་འོང་ཟེར་  
དེ་སྤྱོད་འབྲིས་དི་འདུག། ཁྱོད་དགོན་མཆོག་གིས་སྤུང་ཞིན་པ་ཅིན། དབུ་ཅེ་ལས་  
མར་ལུ་མཆོང་ཟེར་ཞུས་དུ།

༦ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ད་རུང་འབྲིས་འདི་འདུག། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རའི་གཙོ་བོ་  
དགོན་མཆོག་ལུ་བར་ཆད་མ་བརྒྱབ་ཟེར་ཡོད་པ་ཞིན་གསུངས་རྒྱུ།

༧ ད་རུང་བདུད་ཀྱིས་རི་བོ་མཚོ་སར་གཅིག་ལུ་ཡེ་ཤུ་འབྱེད་ཞིན་མ་དུ། འཇམ་  
སྒྲིང་འདི་འུ་ལག་པ་དང་རྒྱ་ཁོར་ཡོངས་སྤྱོད་ཚུ་རྟོན་དི་ཁོ་ལུ།

- ༩ བྱེད་པ་ལུ་ཞབས་རྟེན་ཁྱེད་ལྷན་འཛམ་བ་ཅིན། ང་གྱིས་ཡོངས་སྤྱོད་འདི་ཚུ་  
ག་ར་བྱེད་ལུ་འབྱེན་འོང་ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། བདུད་བྱེད་མར་སོང་། རང་གིས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལུ་  
ལྷན་འཛམ་ནི་དང་། ཁོ་གཅིག་ལུ་ཞབས་རྟེན་ཁྱེད་ལྷན་འབྲེས་ཡོད་པ་ཞིན་  
གསུངས་ཅུག།
- ༡༡ དེ་ལས་བདུད་ཁོ་ཡོད་སར་ལས་ཕྱི་ཐོན་འགྲོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཡོ་ཉ་ཚུ་འབྱེན་  
དེ་ཁོ་ལུ་ཞབས་རྟེན་ཁྱེད་ཅུག།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་ལྷན་ལུ་བཀོ་བཙུགས་གནང་ཡོད་པ།

- ༡༢ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཡོ་ཉ་ནན་བཙོན་ལུ་བཙུགས་ཡོད་པ་གསན་ཞིན་མ་ལས་གྲ་  
ལི་ལི་ལུ་འབྱེན་ཅུག།
- ༡༣ ཁོ་གྱིས་ན་ཅ་རེད་ཡུལ་ཕྱོགས་འདི་སྤངས་ཞིན་མ་ད། རྫོང་ཡོན་དང་ནབ་ཐ་  
ལིས་མཆོམས་ཀྱིས་ཆུ་མཆོ་མཐའ་མར་ཡོད་པའི་ཀླུ་པར་ན་རུམ་ལུ་འབྱེན་ཞིན་མ་  
ལས་བཞུགས་ཅུག།
- ༡༤ ལུང་སྟོན་པ་ཞེ་ཤ་ཡ་གྱིས་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་དེ་སྤྱོད་འབྱུང་ཅུག།
- ༡༥ རྫོང་ཡོན་གྱི་ལུང་མ་ཕྱོགས་དང་ནབ་ཐེ་ལི་འི་ལུང་མ་ཕྱོགས། མཆོ་ལམ་རྫོང་  
དུན་མར་ཁ་ཕྱི་པའི་ཡུལ་ག་ལི་ལི་ལུ།
- ༡༦ ལུན་ནག་ནང་རྫོང་མེ་ཚུ་གྱིས་འོད་སྟོན་མཐོང་འོང་། ཁོང་རྫོང་པའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་  
ཚུ་འཆི་བའི་གྲོ་མ་ལུ་འོད་ཤར་མ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་འགྲུབ་ཅུག།
- ༡༧ འདི་ལས་མཐོ་བཙུགས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཆོས་གནང་བཞུགས་ཏེ། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་  
ཆུ་ལ་སྤོང་མཐའ་མར་སྟོད་པ་ལས་བཤགས་པ་ལུ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༡༨ ཡེ་ཤུ་གྲུ་ལི་ལི་ཆུ་མཆོ་མཐའ་མར་ལས་འབྱེན་མ་ད་ལུ། ཁོང་ཉ་རོགས་པ་ཞིན་པའི་  
རྒྱན་ཆ་གཉིས། དེ་རྫོང་ཞབས་མེས་མོན་དང་ཁོའི་ཅུ་གཙུང་ཞིན་གྱི་ལུ་ཁོང་ཚུ་  
མཆོ་ནང་ལུ་ཉའི་གསུངས་སར་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ།
- ༡༩ ང་གིས་བྱེད་ཚུ་མི་གཟུང་ནི་ཉ་རོགས་པ་བཟོ་བྱེན་གོ། དེ་རྫོང་ལུ་ཤོག་ཟེར་  
གསུངས་མ་ད་ལུ།

- ༢༠ ཁོང་ཚུ་འདི་ཕུལ་ལས་ཁོང་རའི་ཉའི་དཔལ་ཤོག་ཤལ་ག་ཁོང་རྟེན་ལྷུ་འོངས་  
ཅུག།
- ༢༡ ཕར་ལས་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས། ཡ་གོབ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་ཟེར་བའི་སྤྲུལ་ཆ་གཉིས་  
ཁོང་རའི་ཨ་པ་རྩེ་བ་ཞི་དེ་མཉམ་གཏུ་ནང་ལུ་ཉའི་དཔལ་ཤོག་ཁ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་  
གཟིགས་ཏེ། ཁོ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་འོས་པ་པའི་སྐབས་ལུ།
- ༢༢ འདི་ཕུལ་ལས་གུ་དང་ཨ་པ་བཀོག་ཤལ་ག་ཁོང་རྟེན་ལྷུ་འོངས་ཅུག།
- ༢༣ འདི་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲུ་ལི་ལའི་ཡུལ་ཕྱོགས་ག་རའི་ནང་འབྱོན་ཏེ། འདྲུ་ཁང་ཚུ་  
ནང་ལུ་ཆོས་གནང་། རྒྱལ་སྤྱི་ཁྱིམ་ཕྱིན་བཟང་ཚུ་ཆོས་བཤད་གནང་། མེ་  
ཚུ་གྲིས་ནད་ཞི་དང་། མེ་ནད་པ་གེ་ར་ནད་གསལ་མཛད་གནང་ཅུག།
- ༢༤ ཁོང་གཉམ་སྤྲུལ་ཚུ་སའི་རི་ཡ་ག་སྤྱི་གྲུ་སྤྱི་མེད་པར་བྱབས་སྤྲུག། འདི་ལས་  
མེ་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ཡོད་སར་ནད་པ་དང་། ནད་རིགས་མ་འདམ་དང་། མནར་གཅོད་  
དང་། མཆོད་ལོང་དང་། གཟུལ་ནད་ཕྱག་མེ་གེ་ར་འབྱེད་འོང་མ་དུ་ལུ། ཁོ་  
གྲིས་ཁོང་ཚུ་ནད་ཞི་ག་ར་ལས་འབྱོལ་གནང་ཅུག།
- ༢༥ དེ་བསྐང་གྲུ་ལི་ལི་དང་། དེ་ཀ་པོ་ལྷུས་དང་། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་། ཡ་རུ་དུ་  
དང་། རྩེ་དུན་གྲིས་པར་ཁ་ལས་འོངས་བའི་མེ་ཆོགས་མང་རབ་ཅིས་སྤངས་  
ཏེ་ཁོང་རྟེན་ལྷུ་འོངས་ཅུག།

### ཐིུ་ཐུ་པ།

- ཡེ་ཤུ་གྲིས་རི་ཁར་ལུ་ཆོས་བཤད་གནང་དེ་འབྱོན་གྲིས་སྐབས་གནང་མ།
- ༡༡། མེ་ལེ་ཤ་སྤངས་ཡོད་པ་གཟིགས་སྤྱི་རི་ཁོད་གཅིག་ནང་ལུ་ཡེ་ཤུ་འབྱོན་ཅུག།  
ཁོ་ས་ཁར་བཞུགས་ཆར་བའི་ཤུལ་ལས་ཁོང་རྟེན་ལྷུ་མ་ཚུ་ཁོང་སྤྲུལ་ལུ་འོངས་ཅུག།
- ༢ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་ཞལ་ལས་ཁོང་ལུ་ཆོས་ཚུ་དེ་སྤྱི་གསུངས་གནང་ཅུག།
- ༣ སེམས་ཉིད་གྲིས་སྤང་ཀ་ཞིན་མེ་ཚུ་ལུ་བྱེན་སྐབས་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་  
ཚུ་ལུ་ཞིང་ཁམས་གྲིས་རྒྱལ་སྤྱི་ཡོད།
- ༤ སྤྲུག་བསྐལ་ལངས་མེ་ཚུ་ལུ་བྱེན་སྐབས་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ལུ་སེམས་  
གསལ་ཡོད།

- ལ མེ་གཞི་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་བྱིན་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ས་ཁྱེང་གིས་  
ནོར་བདག་ཚུ་དབང་ནི་ཡོད།
- ཮ བྱང་རྒྱལ་སེམས་པའི་ཚུ་ལྟོག་པ་དང་ཁ་སྐོམ་མེ་ཚུ་བྱིན་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ན་ཁོང་ལུ་ཆོམ་པར་འགྱུར་ནི་ཡོད།
- ེ ཁྱེང་རྩེ་ཅན་ལུ་བྱིན་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ལུ་ཁྱེང་རུས་ཐོབ་ནི་ཡོད།
- ད བསམ་པ་བཟང་མེ་ཚུ་ལུ་བྱིན་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་དཀོན་  
མཆོག་མཇུག་འོང་།
- ཱ མཐུན་ལམ་འགྲེག་བྱིན་མེ་ལུ་བྱིན་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད། ག་ཅིས་ཟེར་ན་ཁོང་དཀོན་མཆོག་  
གིས་སྤུས་སྤུས་མེ་ཟེར་སྤྲེལ་འོང་།
- ༡༠ བྱང་རྒྱལ་སེམས་པའི་དོན་ལུ་གནོད་འཚེར་ཚུང་མེ་ལུ་བྱིན་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ན་ཁོང་ལུ་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད།
- ༡༡ བྱེད་ཚུ་རི་དོན་ལས་མེ་ཚུ་གྱིས་སྤྲེལ་པའ་བརྒྱལ་དེ་གཏམ་ངན་དང་ཆོག་ངན་  
སྤྲེལ་ཏེ་གནོད་པ་སྤྲེལ་མེ་ལུ་བྱིན་རྒྱལ་སྡེ་ཡོད།
- ༡༢ སེམས་ལུ་དག་འཕྲོད་ཡོད་རངས་འབད་བ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་ནང་བྱེད་ལུ་  
གསལ་རས་སྤྲེལ་ཡོད། བྱེད་ཚུ་རི་དོན་མ་ལས་འབྱུང་བའི་ལུང་རྩོན་པ་ཚུ་ཡང་  
འདི་བཟུམ་གནོད་པ་བཀལ་བྱུག།

### བྱེད་ཚུ་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཚུ་དང་འོད་ཟེར་ཞིན།

- ༡༣ བྱེད་ཚུ་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཚུ་ཞིན། འདི་འབད་མ་ད་ཚུ་རི་བྱོམ་དེ་ཡལ་སོང་བ་ཅིན།  
ཚུ་འདི་ཁྱུངས་ག་ཅིས་ཡོད་པ། འདི་བས་བྱེ་འཕོ་བཀོག་ཞིན་མ་ད་མེ་རི་རྒྱང་མ་  
འོག་ལུ་མཉེད་བཞག་ན་མ་རྟོག་གཞན་གང་ཡང་ཕན་མི་ཐོག།
- ༡༤ བྱེད་ཚུ་འཇམ་སྒྲིང་གིས་འོད་ཟེར་ཞིན། རེ་ཁར་ལུ་ཆགས་ཡོད་པའི་བྱོམ་འདི་  
སྤྲེལ་བཞག་ས་མེད།
- ༡༥ ཡང་ཅིན་མི་ག་གིས་འབད་རུང་མེ་གཏེག་འབར་དེ་བྱེ་འོག་ལུ་མི་བཞག།  
རྩོགས་འགྲེག་བཞག་པ་ཅིན། བྱེ་ནང་ཡོད་ཚད་ཅིག་པ་ལུ་འོད་ཀྱིས་གང་མ་ཞིན།
- ༡༦ བྱེད་ཚུ་གྱིས་འབད་བའི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་དེ། མེ་ཚུ་གྱིས་མཐོང་བཟུག། ཞིང་

ཁམས་ནང་བཞུགས་མི་ཁྱེད་རའི་ཡབ་ལུ་སྟོན་པ་ཕུལ་ནི་དོན་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་འི་  
འོད་ཟེར་མི་ཚུ་འི་སྤྱུག་ལུ་ཤར་འཕུག།

༡༧ ང་འདི་ནང་ལུ་བཀའ་བྲིམས་དང་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་མེད་པ་གཏང་བར་འོངས་ཅུག་  
ཟེར་མཚོ་བསམ་མ་བཏང་། ང་མེད་པ་གཏང་བར་འོངས་འོངམ་མེན། ང་སྤྱུབ་  
པར་འོངས་འོངམ་ཨིན།

༡༨ གནམ་དང་ས་གནི་གཉིས་ཡལ་སྤང་རུང་། བཀའ་བྲིམས་འགྲེལ་ས་གར་མ་སྤྱུབ་  
བར་དུ་ཡིག་ལྷག་ཅིག་རང་ཡལ་མི་འགྲོ་ཟེར། ང་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤྲུལ་ས་ཨིན།

༡༩ ཁོ་གར་ཨིན་རུང་བཀའ་བྲིམས་ཚུང་ཀྱ་གཅིག་ལས་འགལ་ཞིནམ་ད་མི་ཚུ་ལུ་  
སྟོབ་སྟོན་འབད་བ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་ལུ་ཁོ་ཚུང་ཀྱ་སྟེ་ཅིས་  
འོང་། དེ་ལས་ཁོ་ག་ཨིན་རུང་བཀའ་བྲིམས་དེ་སྤྱང་ཞིནམ་ལས་གཞན་ལུ་སྟོན་  
བྱིན་པ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་ཁོ་མི་སྟོབ་ཅིས་འོང་།

༢༠ འདི་འབདམ་ལས་མཁན་པོ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་འི་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་ལས་ཁྱེད་  
ཚུ་འི་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་ལྷག་པ་སྟེ་མེད་པ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱོད་  
ནང་ལུ་ག་དེ་ཨིན་རུང་འཇུག་མི་ཚུ་གས་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་ས་ཨིན།

༢༡ དང་པོ་འི་གཏམ་ལུ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་འགྲོ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོག་  
གཅད་མ་འབད། ག་གིས་སྟོག་གཅད་འབད་མི་དེ་བྲིམས་པོ་གཤམ་ཨིན་ཟེར་སྤྲུལ་  
ཨིན་པས།

༢༢ འདི་འབདམ་ད་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་ས་ཨིན། ག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྱན་ཆ་ལུ་དོན་  
ད་མེད་པར་ཅིག་པ་བ་ཅིན་བྲིམས་པོ་ག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། ག་གིས་ཁོ་རའི་  
སྤྱན་ལུ་སྟོ་ལོང་འཆོལ་ལོང་ཟེར་སྤྲུལ་ས་པ་ཅིན། མི་འདི་ཆོགས་པའི་ཉེས་ཆད་  
པོ་ག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་ལས་ག་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྟེན་སྤྱུགས་ཟེར་སྤྲུལ་ས་མི་དེ་  
མེད་དཔུལ་བར་ལུ་འགྲོ་མ་ཨིན།

༢༣ དེ་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཆོད་བྱི་ལུ་ཁྱེད་རའི་མཆོད་པ་སྤྱུག་འོངས་ཞིནམ་ད་སྤྱན་ཆ་དང་  
ཁྱེད་བར་ནང་མ་འགྲིག་པར་ཡོད་པ་དེ་སེམས་ལུ་འགྲོད་པ་སྟེན་ཞིནམ་ལས།

༢༤ མཆོད་བྱི་འགྲུ་མཆོད་པ་མ་ཕུལ་བར་བཞག་ཞིནམ་ད་ཁྱེད་རང་སྤང་། ཉེ་མ་  
རང་ཁྱེད་རའི་སྤྱན་ཆ་དང་མཐུན་ལམ་འགྲིགས་དི། དེ་ལས་འོང་ཞིནམ་ལས་  
མཆོད་པ་ཕུལ་བར་རུང་འོང་།

- ༢༥ རྒྱུད་རའི་དག་བྱང་ཕྱད་ལུ་མ་རངས་པར་བྱིས་པ་ཁང་ནང་འགྲོ་མ་དུ་ལུ། ལམ་  
ཁར་ལུ་དེ་ཕུལ་ལས་ཁོ་དང་ནང་འགྲིག་བཟོ། དེ་མེན་བྱང་ཕྱད་ཀྱིས་རྒྱུད་བྱིས་པ་  
དཔོན་ཡོད་སར་བསྐྱེལ་ཞིན་མ་དུ། བྱིས་པ་དཔོན་ཀྱིས་དམག་མི་ལག་པ་ལུ་སྤྱོད་  
དེ་རྒྱུད་བཙོན་ནང་བཅུག་ས་འོང་།
- ༢༦ ཕྱད་ཀྱིས་ལེག་གཅིག་ཡང་ལྷག་ལུས་མ་བཞག་པར། རྒྱུད་བཙོན་ནང་ལས་མི་  
ཐར་ཟེར་ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་བདེན་པ་སྤེལ་བས་མིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༧ དང་པོའི་གཏམ་ལུ་རྒྱུད་ཀྱིས་རྣམ་གོ་ཡོད་པ་བཟུམ་འབད་བཙོན། རྒྱུད་ཀྱིས་  
ལོག་གཞུང་ལུ་ལས་མ་འབད་ཟེར་འདུག།
- ༢༨ འདི་འབད་མ་དང་ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་སྤེལ་བས་མིན། ག་གིས་ཨམ་སྤུ་གཅིག་ལུ་མིག་  
གིས་བརྟ་ཞིན་མ་ལས་འདྲོད་ཆགས་ལོངས་པ་ཙོན། ཁོ་འི་སེམས་ནང་མོ་དང་  
མཉམ་ལོག་གཞུང་འབད་ཆར་ཆར་མ་བཟུམ་མིན།
- ༢༩ དེ་ལས་རྒྱུད་རའི་གཟུགས་ཅིལ་པོ་དམུལ་བའི་ནང་ལུ་ཚུད་པ་ལས། ཡན་ལག་  
ཚུ་ལས་གཅིག་མེད་པ་འགྲོ་མ་དགེ། རྒྱུད་རའི་མིག་ཏོག་གཞུང་པ་དེ་ཉེས་པ་  
འབད་བཙོན། འདི་མིག་ཏོག་བཏོན་ཞིན་མ་དུ་བྱུག་བཀོག་གཅིག་ཟེར་གསུངས་ནུག།  
རྒྱུད་རའི་གཟུགས་ཅིལ་པོ་དམུལ་བའི་ནང་ལུ་འགྲོ་མ་ལས། ཡན་ལག་གཅིག་  
མེད་པར་འགྲོ་མ་དགེ།
- ༣༠ འདི་བཟུམ་རྒྱུད་རའི་གཟུགས་ཅིལ་པོ་དམུལ་བའི་ནང་ལུ་ལྷུང་མ་ལས། ཡན་  
ལག་ཚུ་ལས་གཅིག་མེད་པ་འགྲོ་མ་དགེ། རྒྱུད་རའི་ལག་པ་གཞུང་པ་དེ་ཀྱིས་  
ཉེས་པ་འབད་བཙོན་གཅིན་ཞིན་མ་དུ་བྱུག་བཀོག་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༣༡ གཏམ་སྤེལ་དོ་བཟུམ་འབད་བཙོན། ག་གིས་ཁོ་རའི་ཨམ་སྤུ་དང་ཁ་འབྲལ་  
བའི་སྤེལ་ལུ། ཡ་འབྲལ་ཡི་གུ་གཅིག་སྤྱོད་དགོཔ་མིན་པས།
- ༣༢ འདི་འབད་མ་དང་ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་སྤེལ་བས་མིན། ག་ར་མིན་རུང་ཁོ་རའི་ཨམ་སྤུ་  
ཁ་འབྲལ་མི་དེ། མོ་འི་འདྲོད་ཆགས་ལོག་པ་ལས་བདེན་དེ་མ་ཆད། མོ་ལུ་ལོག་  
གཞུང་འབད་བཅུག་པའི་མིན་མི་ཁར། ག་གིས་མོ་མཉམ་གཉེན་བརྒྱབ་པ་ཙོན་  
ལོག་གཞུང་འབད་མ་མིན།
- ༣༣ ད་རུང་དང་པོའི་གཏམ་ལུ་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་གོ་དོ་བཟུམ་འབད་བཙོན། རྒྱུད་ཀྱིས་

ཁྱེད་རང་ལུ་མནའ་མ་འཛོ་པར། དཀོན་མཆོག་པར་ནང་བཙུགས་དི་མནའ་  
སྒྲེལ་བ་ཅིན་སྒྲུབ་དགོ་ཟེར་ཞིན་པས།

༢༥ འདི་འབད་ཅང་དང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཞིན། མནའ་འདི་ཙམ་མ་འཛོ། ཞིང་  
ཁམས་ལུ་བཟུ་མནའ་མ་འཛོ། འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་གསེར་བྱི་ཞིན།

༢༦ ཡང་ཅིན་ས་ཁར་ལུ་བཟུ་མནའ་མ་འཛོ། འདི་ཁོའི་ཞབས་སྒྲུབས་ཞིན། ཡང་  
ཅིན་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་བཟུ་མནའ་མ་འཛོ། འདི་རྒྱལ་པོ་སྒྲུབ་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་ཞིན།

༢༧ ཡང་ཅིན་ཁྱེད་རའི་མགུ་རྟ་ལུ་མནའ་མ་འཛོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་རའི་མགུ་  
རྟ་སྒྲུ་གཅིག་ར་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་བཟོ་མི་ཚུགས།

༢༨ འདི་འབད་ཅང་དང་ཁྱེད་གྱིས་ཞིན་མ་ཞིན་མ་དང་མེན་མ་དང་མེན་མ་ཚུ་འདི་གྱིག་གྱིག་  
འབད་སྒྲུབས་དགོ། འདི་ལས་རྒྱག་པ་སྒྲེ་སྒྲུབས་པ་ཅིན་ངན་པ་ལས་མ་གཏོགས་  
མི་འབྱུང་།

༢༩ གཏམ་སྒྲུབས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། མིག་རྟའི་ཚབ་ལུ་མིག་རྟ་དང་། སའི་  
ཚབ་ལུ་སྤྱོད་པ་དོ་བཟུམ།

༣༠ འདི་འབད་ཅང་དང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཞིན། ངན་པ་ལུ་འབྲན་འབྲན་མ་འབད།  
ག་གིས་ཁྱེད་ལུ་རྒྱུ་ཙམ་ཅོག་གཡས་པའི་རྩ་བར་ཐལ་ཅུག་གི་རུང་བ་ཅིན།  
གཡོན་མ་དི་ཡང་འཁྱེར་དི་ཁོ་ལུ་འབྱེན།

༣༡ མི་ག་གིས་ཁྱེད་དང་ཚེད་གཞི་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས་ཁྱེད་རའི་ཁན་ར་སྒྲུག་འཁྱེར་  
བ་ཅིན། ཁྱོན་པའི་བགོ་ལ་ཡང་ཁོ་ལུ་ཕུད་བྱེན།

༣༢ དེ་ལས་ག་གིས་ཁྱེད་ལུ་དབང་བཙུང་འབད་དི་དཔག་ཚད་མི་ལར་གཅིག་སྤང་  
གོ་ཟེར་ས་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་ཁོ་མཉམ་མི་ལར་གཉིས་སྤང་།

༣༣ ལྷང་མི་ལུ་བྱེན། ཁྱེད་ལས་སྒྲུབ་པར་འོང་མི་དི་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་མ་བྱེན་པར་བཀོག་  
མ་བཞག།

༣༤ གཏམ་སྒྲུབས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་རའི་བྱིམ་ཚང་ལུ་བྱུམས་  
སེམས་སྒྲེད་དགོ་པ་དང་། དག་ལུ་གནོད་སེམས་སྒྲེད་དགོ་པ་སྒྲེ་སྒྲུབས་ཞིན་པས།

༣༥ འདི་འབད་ཅང་དང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཞིན། ཁྱེད་རའི་དག་ལུ་ཡང་བྱུམས་  
སེམས་སྒྲེད། ཁྱེད་ལུ་སྒྲེད་པའི་བརྒྱབ་མི་ལུ་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་དི་བྱེན། ཟློག་པ་



འབད་མི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད། ཁྱེད་ལུ་ལྷན་ཁུལ་བྱིན་མི་དང་གནོད་པ་སྐྱེལ་  
མི་ལུ་གསོལ་སྦྱང་བཏབ་དི་བྱིན།

༤༥ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གི་ང་ལམས་ནང་བཞུགས་མི་ཡབ་ཀྱིས་སྲས་སྲས་མོ་ཡིན། ག་  
ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་དང་ངན་པ་གཉིས་ལྷུ་ཉིམ་ཤར་དེ་གནང་མ་  
མ་ཚད། ཟུང་མ་དང་གཡོ་ཅན་གཉིས་ཆ་ལྷུ་ཆར་པ་ཅོག་ཐད་པ་གནང་མ་ཡིན།

༤༦ བྱེད་ལུང་གའ་མི་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ལུང་གའ་བ་ཅིན། བྱེད་ལུང་གསལ་རས་ག་  
ཅིས་ཐོབ་ནི། ཁྱལ་བམུ་མི་གྱིས་ཡང་འདི་བཟུམ་མི་འབད་སྟེ་ཅིན།

༤༣ དེ་ལས་ག་དམ་ཅིས་འབད་ཚུད་གྱིས་ཚུད་རའི་སྤྱན་རྒྱུ་མ་ཅིག་ལུ་འབྱོན་པ་  
འབད་བ་ཅིན། ཚུད་ལས་སྒྲག་པ་འདི་བརྩམ་གཞན་གྱིས་འབད་ཚུགས། ཁྲལ་  
བརྩམ་གྱིས་ཡང་འདི་བརྩམ་མི་འབད་སྤོམ་ཅིན།

༤༩ བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡབ་ཞིང་ཁམས་ནང་ཕུན་སྲུང་ཚོགས་ཏེ་བཞུགས་ཡོད་པ་བཟུམ།  
བྱེད་ཚུ་ཡང་ཕུན་སྲུང་ཚོགས་དེ་མྱོད་ཟེར་གསུངས་ནུག།

ཡེ་ཤུ་རྒྱལ་པ།

འབྲུལ་བ་དང་སྒྲིན་པ།

༡॥ ཁྱོད་རའི་འབྲུག་པ་ཅེ་སྤྱང་པའི་སྐབས་ལུ་བླན་པ་བཏོན། མི་ཚུ་གཞིང་ཁར་  
ངོམ་བཏོན་དེ་མ་སྤྱང། དེ་མིན་ནིང་ཁམས་ཀྱིས་ཡབ་སྐུ་མདུན་ལུ་ཁྱོད་ཀྱིས་གསོལ་  
རས་རྩ་ལས་མི་ཐོབ།

2 ཁྱོད་ཀྱིས་འབྲུལ་བ་དང་སྤྱན་པ་གཏང་མ་དུ་ལྟ། ཁོང་ཚོས་ལོག་པ་ཚུ་གྱིས་  
མི་ཚུ་ལྟ་ཁོང་རང་མིང་གཏམ་མཐོན་ནི་དོན་ལས། འདྲ་ཁང་ནང་ལྟ་དང་  
ལམ་བཟང་འབད་དོ་བཟུམ། རང་བསྟོད་བརྒྱབ་དི་ཁྱོད་རའི་གདོང་ཁར་  
དྲུང་ཚུ་མ་ཟུ། ཁོང་ལྟ་ཁོང་རའི་གསོལ་རས་ཡོད་པ་དི་ང་གིས་ཁྱེད་ལྟ་བདེན་  
པ་སྟེ་སྒྲུབས་ཞིན།

2 ཁྱོད་གྱིས་འཕུལ་བ་དང་སྒྱུན་པ་གཏང་མ་དུ་ལྷ། ལག་པ་གཡས་པ་གྱིས་ག་  
ཅིས་བྱུང་མ་ཡིན་ན། ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་ཤེས་མ་བརྟུག།

༤ ཁྱོད་ཀྱིས་འབྲུལ་བ་གསང་འདི་ཕྱལ་བ་ཅིན། ཁྱོད་རའི་ཡབ་ཞིང་ཁམས་ལས་

གསང་འདི་གཟེགས་མི་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་གསོལ་རས་ག་ར་གྱིས་མཐོང་སར་ལུ་  
གནང་འོང་།

### སྒྲིན་ལམ་ཞུ་ཐང་།

- ༥ ཁྱོད་གྱིས་སྒྲིན་ལམ་བཏབ་ད་ལུ། ཆོས་ལོག་པ་བཟུམ་འདྲ་ཁང་ནང་དང་ལམ་  
བཅའ་མི་ཚུ་གྱིས་མཐོང་བཟུག་ཟེར་ཡོངས་དེ་སྒྲིན་ལམ་དེ་སྒྲེ་མ་བཏབ། ཁོང་  
ལུ་ཁོང་རའི་གསོལ་རས་ཡོད་པ་འདི་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྒྲུབ་ས་ཅིན།
- ༦ ཁྱོད་གྱིས་སྒྲིན་ལམ་ཞུ་ཐང་ལུ། ཁྱོད་རའི་ཁྱིམ་ནང་འཇུག་འདི་སྒྲིན་ལམ་ཞུ་ཐང་  
ད། ཁྱོད་རའི་ཡབ་གསང་འདི་བཞུགས་མི་ལུ་ཁྱོད་རའི་སྒྲིན་ལམ་ཞུ། ཁྱོད་  
རའི་ཡབ་གསང་འདི་གཟེགས་མི་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་གསོལ་རས་ག་ར་གྱིས་མཐོང་  
སར་ལུ་གནང་འོང་།
- ༧ ཁྱོད་གྱིས་སྒྲིན་ལམ་ཞུ་ཐང་ལུ། ཆོག་མང་ཞིན་མ་ལས་ལོག་ལོག་སྒྲུབ་ས་དེ།  
གཞན་གྱིས་རྒྱ་མོ་ནི་དོན་ལས་ཕྱི་པ་བཟུམ་མ་འབད།
- ༨ དེ་སྒྲེ་ཁོང་དང་བཅོག་འཐད་པ་མ་འབད། ཁྱོད་ལུ་དགོཔ་ག་ཅིས་ཅིན་མ་འདི་  
མ་ཞུ་བའི་ཉེ་མ་ལས་ཁྱོད་རའི་ཡབ་གྱིས་མཆུན།
- ༩ དེ་ཉིང་ལས་ཁྱོད་གྱིས་སྒྲིན་ལམ་དེ་སྒྲེ་བཏབ། ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་མི་ང་  
བཅས་གྱིས་ཡབ། ཁྱོད་མཆོན་ལུ་དམ་པ་ཉིད་ཏུ་གསོལ།
- ༡༠ ཁྱོད་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་འོང་མ་ད། ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡོད་པ་བཟུམ་ས་སྤྱིང་ལུ་  
ཡང་ཁྱོད་གྱིས་མཛད་གནང་།
- ༡༡ ང་བཅས་གྱིས་ཉིམ་རེར་བཞེན་ཏུ་བཟུལ་བཏང་ད་རིང་ལས་གནང་།
- ༡༢ ང་བཅས་ལུ་བྱ་ལྷན་པ་ལུ་དགོངས་ཡངས་འབྲིན་དོ་བཟུམ། ང་བཅས་གྱིས་  
ཁོང་བྱ་ལྷན་པ་ལུ་ཡང་དགོངས་ཡངས་གནང་།
- ༡༣ ང་བཅས་བར་ཆད་ནང་ལུ་ཚུད་མ་བཟུག། ངན་པ་ཚུ་ལས་སྒྲུབ་ས་མཛད་གནང་།  
ཁྱོད་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ། ཏུས་རྒྱན་ལས་རྒྱན་ཏུ་དབང་དང་གཟི་བརྗིད་ཡོད། ཨ་  
མེན།

དགོངས་ཡངས་བྱིན་ནི་དང་བཀའ་རིན་བསྐྱེད་ནི།

- ༡༥ འདི་བཟུམ་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་ཚུ་ལུ་ཁོང་རའི་ལཱ་ངན་པ་ལུ་དགོངས་ཡངས་འབྱིན་པ་  
ཅིན། ཁྱེད་རའི་ཁྱིམ་ཁམས་ཡལ་ཀྱིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་དགོངས་ཡངས་གནང་ཁོང་།།
- ༡༦ འདི་འབད་མཐུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་མི་ཚུ་ལུ་ངན་པ་ལུ་དགོངས་ཡངས་མ་བྱིན་པ་  
ཅིན། ཁྱེད་རའི་ལཱ་ངན་པ་ལུ་ཁྱེད་རའི་ཡལ་ཀྱིས་ཡང་དགོངས་ཡངས་མི་  
གནང་།།

སྤྱད་གནས་སྤྱད་བའི་སྐབས།

- ༡༧ ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་སྤྱད་གནས་སྤྱད་མ་དུ། ཚུས་ལོག་པ་བཟུམ་སྤྱད་གནས་ལུ་  
མི་གཞན་གྱིས་གདོང་ཁར་ཁོང་རང་ཅིན་དོ་བཟུམ་གདོང་འགྱུར་དི་མཛོད། ཁོང་  
ལུ་ཁོང་རའི་གསོལ་རས་ཡོད་པ་དི་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྐབས་ཅིན།།
- ༡༨ ཅིན་རུང་ཁྱེད་སྤྱད་གནས་སྤྱད་མ་དུ། མགྱོཾ་ལུ་རྒྱུ་མ་དུར། གདོང་ཚུ་འབྱུ།།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་མི་ཚུ་གྱིས་གདོང་ཁར་སྤྱད་གནས་སྤྱད་ནི་བཟུམ་ཅིན་པར།  
ཁྱེད་རའི་ཡལ་གསང་དི་བཞུགས་མི་ལུ་སྤྱད་གནས་སྤྱད་མ་ཅིན། དེ་སྟེ་ཁྱེད་རའི་  
ཡལ་གསང་དི་གཟིགས་མི་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་གསོལ་རས་ག་ར་གྱིས་མཐོང་སར་ལུ་  
གནང་ཁོང་།།
- ༢༠ ཁྱེད་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ཚུ་རྣམས་མ་བསག། དེ་ཁར་ལུ་ཚུ་རྣམས་ཚུ་འབྲུག་  
དང་ཐུག་པའི་བཅའ་ཆགས་དི་མེད་པར་སོང་མ་མ་ཚད། ཨར་རྒྱན་གྱིས་ཡང་  
ཨར་མ་རྒྱ་དི་སྐྱུ་འབྱོར་ཁོང་།།
- ༢༡ ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཁམས་དོན་ལུ་ཚུ་རྣམས་བསག་པ་ཅིན། འབྲུག་དང་ཐུག་པའི་བཅའ་  
ཆགས་ནི། དེ་ལས་ཨར་རྒྱན་ཚུ་གྱིས་གནོད་པ་དང་ཨར་མ་རྒྱ་ནི་ཚུ་མི་ཐོབ།།
- ༢༢ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ག་སྟེ་ཁྱེད་རའི་ཚུ་རྣམས་ཡོད་སར། ཁྱེད་རའི་སེམས་ཡང་དེ་ཁར་  
འབྱོར་ཅིན།།
- ༢༣ ག་གཟུགས་ཀྱིས་མདངས་དི་འག་ཏྲི་ཅིན། ཁྱེད་རའི་མི་ག་ཏྲི་ཡ་གཅིག་ལས་  
མེད་པ་ཅིན། ཁྱེད་རའི་ག་གཟུགས་ཅིལ་པོ་འོད་ཅན་སྟེ་འགྱུར་ཁོང་།།
- ༢༤ འདི་འབད་མཐུད་ཁྱེད་རའི་མི་ག་ཏྲི་དི་ངན་པ་ཡོད་པ་ཅིན། ཁྱེད་རའི་ག་གཟུགས་

རྒྱལ་པོ་མུན་ནག་ལུ་འགྱུར་འོང་། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ཁྱེད་ནང་ལུ་ཡོད་མི་བདངས་  
དེ་མུན་ནག་ཨིན་པ་ཅིན། མུན་ནག་དེ་ག་དེ་མ་ཅིས་སྒྲུབ་ཡོད་པ་འོང་།

### དགོན་མཆོག་དང་རྒྱ་ཁོར་གྱིས་སྒྲུབ་

- ༢༤ ག་ཨིན་རུང་སྒྲིན་བདག་གཉིས་གྱིས་འོག་ལུ་གཞིག་མ་བརྒྱབ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་  
དེ་སྒྲེག་ཡོག་བརྒྱབ་པ་ཅིན་ཁོ་གྱིས་གཅིག་ལུ་དགའ། གཅིག་ལུ་མི་དགའ། དེ་  
མེན་རུང་ཁོ་གྱིས་གཅིག་ལུ་བརྟེན་འོང་། གཞན་མི་དེ་ལུ་མེ་མེད་བསྐྱར་འོང་།  
ཁྱེད་གྱིས་དགོན་མཆོག་དང་རྒྱ་ཁོར་གྱི་སྒྲུབ་གཉིས་གྱིས་ཞབས་ཏོག་མ་ཞུ།
- ༢༥ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དེ་སྒྲེ་སྐབས་ཨིན། ཁྱེད་རའི་མི་ཆེ་གཅིག་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་ག་  
ཅིས་བཟའ་ནི། ག་ཅིས་འཐུང་ནི། ག་ཟུགས་ཁར་ལུ་ག་ཅིས་འཁྱོན་ནི་ཟེར་  
མནོ་བསམ་དེ་སྒྲེ་མ་བཏང་། ཁྱེད་རའི་སྒྲིག་འདི་བཟའ་འཐུང་ལས་ཁག་ཆེས་  
དང་། ག་ཟུགས་འདི་བགོ་ལ་ལས་ཁག་ཆེས་མེན་མ་ཨིན་ན།
- ༢༦ ག་ནམ་མཁའི་བྱ་རྩ་ལུ་བརྟུན། ཁོང་རྩ་གྱིས་ཞིང་ནང་སོན་མ་བཏང་། ལོ་ཐོག་  
བཅའི་བསྐྱེད་ཡང་མེད། འབྱུ་རྩ་བང་མཛོད་ནང་བསག་ནི་ཟེར་མེད་རུང་། ཁོང་  
ལུ་དགོཔ་ཁྱེད་རའི་ཞིང་ཁམས་ཡབ་གྱིས་གསོ་སྦྱངས་མཛོད་གནང་མས། ཁོང་  
རྩ་ལས་ལྷག་པ་སྒྲེ་ཁྱེད་ལུ་མི་མཛོད་གས།
- ༢༧ བསམ་འཆར་གྱིས་ཁྱེད་རའི་མི་ཆེ་བྱ་གང་འཐུང་རྩ་གས་མི་ཁྱེད་རྩ་གྱིས་ནང་  
ན་ག་ཡོད་པ་སྒྲུབ།
- ༢༨ ཁྱེད་རྩ་གོན་ནི་བགོ་ལའི་ཆ་བྱང་ག་ཅིས་སྒྲེ་ལངས་དགོཔ། ས་ཞིང་ནང་ལུ་སྒྲེས་  
མི་མེ་ཏོག་ལུ་དཔལ་ལུ་དབྱེ་བཞག་པ་ཅིན། ཁོང་ལུན་རིང་མཛོད་ནི་མེད་རུང་།  
འབལ་ནི་མེད་རུང་། ག་དེ་སྒྲེ་སྒྲེས་ཡོད་པ་བརྟུན།
- ༢༩ རྒྱལ་པོ་སོ་སོ་མེན་ག་ར་ལས་གཟེ་བཅིང་ཆེ་རུང་འདི་བཟུམ་བགོ་ལ་ གཅིག་མ་  
ཁྱོན་མ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཨིན།
- ༣༠ ས་ཞིང་གྱིས་རྩ་དེ་དེ་རིང་ཡོད་རུང་ནངས་པར་མེ་ཐབ་ནང་བགོག་ནི་རྩ་ཡང་  
དགོན་མཆོག་གིས་འདི་བཟུམ་མཛོད་ཏོག་ཏོ་བཅོ་གནང་བ་ཅིན། དབའི་ཁྱེད་  
དང་པ་རྩུང་ཀུ་རྩ། ཁོང་ལས་ལྷག་པ་སྒྲེ་ཁྱེད་ལུ་མི་གནང་གས།
- ༣༡ དེ་སྒྲེ་ཆ་བྱང་ལངས་དེ་སྒྲེ། ང་བཅས་ག་ཅིས་བཟའ་ནི། ག་ཅིས་འཐུང་ནི། ག་

དེ་ཐེ་ཐུན་ནི་འོང་གམ་ཟེར་མ་སྒྲུབས།

༣༢ འདི་བརྒྱམ་དགོཔ་ཁོང་ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས་ཡང་འཆོལ་སྤྲོ་ཞིན། བྱེད་ལུ་འདི་ཚུ་ག་  
ར་དགོཔ་བྱེད་རའི་ཞིང་ཁམས་ཡབ་གྱིས་མཁྱེན།

22 འདི་འབདཱ་ད་ཏེ་མ་བྱེད་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤེད་དང་ཁོའི་བྱང་རྒྱལ་  
སེམས་པ་དེ་འཛོལ་བ་ཅིན། འདི་ལས་ག་རེ་ནོར་ཁ་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ཐོབ་འོང་།

३८ འདི་གྱིས་སྟོན་ངས་པར་དོན་ལུ་ཚ་གྲང་མ་ལངས། ནངས་པར་དེ་གྱིས་ཁོར་ལི་  
ཚ་གྲང་ལས་འགལ་མི་སྟག། ཉིམ་རེར་སྟག་བཟུལ་དེ་ཕོག་པ་ཡིན།

མིའུ་བདུན་པ།

ལ་ཞུན་ཕྱ་སྒྲོན་སྤང་བི།

༡॥ ཁུང་ལུ་སྒྲིབ་མེད་པ་བཟུམ་གཤམ་གྱིས་སྒྲིབ་མ་སྒྲིང་།

२. གཅིམ་ཟེརན་ཚུད་ཀྱིས་གཞན་ཀྱིས་སྒྲིན་སྒྲིང་པ་ཅིན། ཚུད་རའི་སྒྲིན་ཡང་འཕྲན་  
འོང་། ཚུད་ཀྱིས་སྒྲེ་ཁར་བཏབ་སྒྲི་འཇལ་བ་ཅིན། ལྷག་འདི་ཚུད་ལུ་ཡང་སྒྲེ་  
ཁར་བཏབ་འོང་།

2 རྒྱུད་རའི་མེག་ཏི་ནང་ལུ་ཀམ་དུ་མ་ཡོད་པ་མ་ཤེས་པར། ལྷན་ཆའི་མེག་ཏི་ནང་  
ལུ་ཡོད་པའི་ཐལ་ཤ་མཐོང་དགོཔ་དེ་ག་ཅིས་ཞིན་མ།

ཡང་ཅན་ཁྱེད་རེའི་མིག་ནི་ནང་ལུ་ཀ་ཤ་རུ་མ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ག་དེ་སྒྲིལ་  
ཁྱེད་རེའི་རྒྱུ་ཆ་འདི་ཀྱིས་མིག་ནི་ནང་ལས་ཐལ་ཤ་བཞིན་བཏང་གེ་ཟེར་སྐབས་མི་སྒྲིལ་།

ལྟམ་འདྲ་ཆེ་མེ་ཁྱོད། རྟམ་ཁྱོད་རའི་མེག་ཏྲ་ནང་གི་ཀམ་དུམ་དེ་ཕྱི་བཏྲ་  
བཀོག། དེ་ལས་ཁྱོད་རའི་ཐུན་ཆའི་མེག་ཏྲ་ནང་གི་ཐལ་ཐ་བཏྲ་ནི་དོན་ལས་  
ཁྱོད་ཀྱིས་གསལ་ཏྲ་ག་ཏྲ་མཐོང་འོང་།

༦ དམ་པའི་ཟས་འདི་རོ་བྱི་ལུ་མ་བྱིན། ཁྱོད་རའི་མུ་ཉིག་ཕག་པ་གྱིས་གདོང་ཁར་  
 དབུག་མ་བཀོག། དེ་མེན་ཁོང་གི་རྒྱུ་མ་འོག་མཉེད་ཞིན་མ་དེ་ལྷག་དེ་ཁྱོད་  
 སྐབས་པར་ མེན་འོང་།།

~ ལྷ་བ་ཅིན་ཁྱོད་ལུ་གནང་འོང་། འཛོལ་བ་ཅིན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐོབ། མྱ་བར་དུངས་  
བ་ཅིན་ཁྱོད་ལུ་ཐུ་གནང་འོང་།

- ༩ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེརན་ག་གིས་ཁྱ་མི་དེ་ལུ་གནང་མ་ཅིན། ཁོ་ག་གིས་འཚོ་ལ་མི་དེ་གིས་  
ཐོབ་ཅིན། ག་གིས་སྒྲོ་རུངས་མི་དེ་ལུ་བྱེ་གནང་མ་ཅིན།
- ༡༠ ཡང་ཅིན་ཁྱོད་ག་བཟུམ་ཡོད་པ་སྒྲོ། རང་གི་བུ་ཚུ་གིས་བཟའ་ནི་གཅིག་ལྟངས་  
པ་ཅིན། ཁོ་ལུ་དོ་བྱེན་འོང་ག་མ།
- ༡༠ ཡང་ཅིན་ཁོ་གིས་ཉ་གཅིག་ལྟངས་པ་ཅིན། ཁོ་ལུ་སྐྱལ་གཅིག་བྱེན་འོང་ག་མ།
- ༡༡ ཁྱོད་ཚུ་མི་རན་པ་གིས་ཡང་ཁྱོད་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཟས་ལེགས་ཤོམ་བྱེན་ཤེས་པ་  
ཅིན། ཁྱོད་ཚུ་འི་ཡལ་ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་མི་གིས་ཁོ་ལས་ཁྱ་པ་ཅིན་ཟས་  
ལེགས་ཤོམ་འདི་ལས་ལྷག་པ་སྒྲེ་གནང་འོང་།
- ༡༢ འདི་འབད་མ་ལས་ག་ཅིས་ར་འབད་རུང་ཁྱོད་ལུ་དགོ་པ་དེ་མི་ག་ཞན་གིས་ཁྱོད་  
ལུ་འབད་དགོ་པ་ཅིན། ཁྱོད་གིས་ཡང་ཁོང་དགོ་པ་དེ་ཁྱོད་གིས་འབད་བྱེན་དགོ།  
ག་ཅིས་མ་ཟེརན་འདི་བྲིམས་དང་ལུང་བཟྭན་ཅིན།

### དམུལ་བ་དང་ཞིང་ཁམས་གི་ལམ།

- ༡༣ ཁྱོད་འཇུལ་གོ་པ་དེ་ཚུ་ལ་སྒྲོ་དོག་ཀྱག་ལས་འཇུལ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཚུ་ལ་སྒྲོ་  
འདི་ས་གོ་ཡངས། ལམ་འདི་ཚུ་ག་ཞི་སྒྲོམ་པ་ཅིན་ལམ་འདི་གིས་དམུལ་བར་  
ལུ་འབྱུང་འབྱོལ་ཅིན། ལྷག་བསྐལ་གིས་ལམ་དེ་ཁར་ལས་མི་ཚུ་ག་ར་འབྱོལ་  
ཅིན།
- ༡༤ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེརན་ཚུ་ལ་སྒྲོ་དོག་ཀྱག་དང་། ལམ་ཕུ་སི་སི་འདི་ཆོ་མཐའ་མེད་དངས་  
པའི་ལམ་ཅིན། ལམ་འདི་འགྲུ་ལས་འབྱོ་མི་ཉུང་སྤྱུ་ཅིག་ལས་མེད་པ་ཅིན།
- ༡༥ ལུང་ལྷན་པ་རུས་མ་ཚུ་ལས་བྲན་པ་བཏོན། ཁོང་ཚུ་གིས་ཁྱོད་ཡོད་སར་ལུག་  
གི་ལྷགས་ཀོ་བྱོན་དེ་མཐོན་འོང་། ཁོང་གིས་སེམས་ནང་ན་ཕར་མ་རྟོགས་ཐག་  
ཆད་དོ་བཟུམ་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༡༦ ཁོང་གི་འབྲས་བུ་དེ་ག་གིས་ཅིན་མ་ཁྱོད་ཚུ་གིས་ཉ་གོ། མི་ཚུ་གིས་གཙང་གིས་  
ཀྱན་འབྲུམ་དང་། ལྷང་ཆོར་གིས་སྤྱང་ཤིང་ཚུ་བསྐྱེད་འོང་ག་མ།
- ༡༧ འདི་བཟུམ་ཤིང་ལེགས་ཤོམ་གིས་འབྲས་བུ་ལེགས་ཤོམ་བཏགས་འོང་། ཤིང་  
བྱ་ཉེས་གིས་འབྲས་བུ་རན་པ་བཏགས་འོང་།

- ༡༩ ཤིང་ལེགས་ཤོམ་གྱིས་འབྲས་བུ་ངན་པ་ཅ་ལས་མི་བཏགས། ཡང་ཅིན་ཤིང་  
བུ་ཉེས་དེ་གྱིས་འབྲས་བུ་ལེགས་ཤོམ་ཅ་ལས་མི་བཏགས།
- ༡༩ འབྲས་བུ་ལེགས་ཤོམ་མ་བཏགས་པའི་ཤིང་དེ་རྩམ་ཞིན་མ་དུ་མེ་ནང་བསྐྱུག་  
བཞོག་དགོ།
- ༢༠ ག་དེ་སྒྲིང་རུང་ཁོང་གིས་འབྲས་བུ་དེ་ལུ་བཞུ་ཞིན་མ་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ངོ་ཤེས་  
ཚུགས།
- ༢༡ ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་མི་དེ་ཡབ་ཀྱིས་བྱུགས་དགོངས་སྒྲུབ་མི་ཚུ་མ་གཏོགས་  
པར་གཞན་མི་ག་གིས་ཡང་ང་ལུ་གཙོ་བོ་གཙོ་བོ་ཟེར་མི་ཚུ་གྱིས་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་  
ཚུལ་སྤྲོད་ནང་ལུ་མི་འདྲུལ།
- ༢༢ ཉེས་དེ་བསྐྱང་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ང་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། གཙོ་བོ་ལགས། ང་  
བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་མཚན་ཐོག་ལས་མངོན་ཤེས་ཚུ་མ་བཤད་གས། ཁྱེད་མཚན་  
ཐོག་ལས་བདུད་ཚུ་མ་བཏུལ་གས། ཁྱེད་མཚན་ཐོག་ལས་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏྲིག་ཏྲི་  
ཚུ་ལེ་ཤ་མ་བཞེན་གས་ཟེར་སྐབས་འོང་།
- ༢༣ དེ་བསྐྱང་ང་གིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ཅ་ལས་ངོ་མི་ཤེས། ཁྱེད་རྒྱུ་ཅན་  
ག་ར་པར་སོང་ཟེར་སྐབས་འོང་།

### ཅིག་པ་འགྲུམ་རྩམ་པ་གཉིས།

- ༢༤ ཁོ་ག་གིས་ངེ་གསུངས་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་སྒྲུབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ མི་མཁས་  
པ་གཅིག་གིས་བྱུག་འགྲུ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་བརྒྱབས་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་གིས་ཁོ་ལུ་  
བྱུགས་དགེས་འོང་།
- ༢༥ བྱུག་འགྲུ་ཅིགས་ ཡོད་པའི་ཁྱིམ་དེ། ཆར་པ་འབབས། ཚུ་རུད་འོང་། ཚུང་  
ཚུབ་ཕུར་ཏེ་དེའི་འགྲུ་ཐོག་རུང་བཞིབ་མི་འགྲོ།
- ༢༦ དེ་ལས་ག་ར་གྱིས་ངེ་གསུངས་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་མ་བསྒྲུབ་པ་ཅིན། མི་སྐྱོན་  
སྒྲུག་གཅིག་གིས་བྱུག་འགྲུ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་བརྒྱབས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཞིན།
- ༢༧ ཆར་པ་འབབས། ཚུ་རུད་འོང་། ཚུང་ཚུབ་ཕུར་ཏེ་ཁྱིམ་དེ་འགྲུ་ཐོག་པ་ཅིས།  
ཅ་བར་ལས་བཞིབས་འགྲོ་འོང་།

- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྲིས་དེ་སྤེ་གསུངས་ཚར་བའི་སྐབས་ལུ། མི་ཚུ་ཁོ་གྲིས་གནང་བའི་ཚོས་  
ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་རུག།
- ༢༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་མཁན་པོ་ཚུ་བཟུམ་མེན་པར། ག་ཅིག་ལུ་དབང་  
ཆ་ཡོད་པ་བཟུམ་ཚོས་གནང་རུག།

### ཐིུ་བརྒྱུད་པ།

#### མངོན་དགའ་གསེར་གནང་མ།

༄༅། ཡེ་ཤུ་རི་ཁར་ལས་མར་བབས་འབྱོན་མད་ལུ། མི་ལེ་ཤ་ཁོའི་རྟིང་ཤུལ་འོངས་  
རུག།

- ༡ དེ་ཁར་མངོན་དགའ་བཟུམ་མི་ག་ཅིག་ཁོའི་སྤྱི་མདུན་ལུ་འོངས་ཏེ་ཤུག་འཚལ་ཞིན་མ་  
དེ་ཁོ་ལུ། ག་ཅོ་ཐོ་ལགས། རྒྱུད་གྲིས་མངོན་གནང་བ་ཅིན་དེ་མངོན་དགའ་ཚུ་འདག་  
གནང་ཟེར་ཞུས་དུག།
- ༢ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོའི་འགྲུ་ཤུག་དབང་གནང་ཏེ་ང་གིས་འབད་ཚུད་ཀྱི་ནད་ཚུ་འདག་  
བཟུག་ཟེར་གསུངས་མ་དུག། དེ་ཤུལ་ལས་ཁོའི་མངོན་དགའ་འདག་སོ་རུག།
- ༣ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལུ། རྒྱུད་གྲིས་མི་ག་ལུ་ཡང་མ་སྐབས་པར་སོང་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་  
ལུ་འཛོམ་དབང་འབད་དགོ་པའི་དོན་ལུ་རྒྱུད་གྲིས་སྐམ་སྐམ་ཆེན་ལུ་རྒྱུད་དག་པའི་  
སྐོར་ལས་ཁོ་ལུ་བཏོན། རྒྱུད་གཙང་སྤྱི་འབྱུར་ཡོད་པ་དེ་མི་ཤེད་བཀའ་བྲིམས་  
བཞིན་དུ་འབུལ་བ་ཚུ་ཤུལ་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༤ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཀ་པེར་ན་རུམ་ལུ་འཕེབས་དུ། དམག་དཔོན་ག་ཅིག་ཁོ་ཡོད་སར་  
བཅར་ཞིན་མ་དུ།
- ༥ ཁོ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། ག་ཅོ་ཐོ་ལགས། དེ་ཤུ་རོགས་ག་ཅིག་ག་ཟེར་ནད་པོ་ག་ཏེ།  
ག་ཅིས་དེ་ཤུག་བསྐྱལ་བཟུམ་ཆེ་ཞིན་མ་དུ་ཉལ་ཏེ་ཡོད་ཟེར་ཞུས་དུག།
- ༦ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལུ། ང་འོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོའི་ནད་གསལ་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༧ དམག་དཔོན་གྲིས་ཁོ་ལུ། ག་ཅོ་ཐོ་ལགས། ང་བཟུམ་མིའི་བྱིམ་ནང་རྒྱུད་འབྱོན་  
ནི་འོས་འབབ་མེད་འོང་། རྒྱུད་གྲིས་བཀའ་ག་ཅིག་གནང་བ་ཅིན་དེ་ཤུ་རོགས་



དེ་ཅག་འོང་།

༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་དབང་ཆ་ཡོད་པའི་མི་གཅིག་ཅིན། དེ་འོག་ལུ་ཡང་དམག་  
མི་ཚུ་ཡོད། ང་གིས་ཁོ་ལུ་སྤང་ཟེར་སྦ་དེ་ཁོ་འབྱོར་འོང་། ག་ཅིག་ལུ་ཤོག་ཟེར་སྦ་  
དེ་ཁོ་གྲིས་འོང་མ་ཅིན། ང་རའི་བྱ་རོགས་ལུ་འདི་འབད་ཟེར་སྦ་དེ་ཁོ་གྲིས་  
འབད་སྦ་ཅིན་ལགས་ཟེར་ཞུ་རུག།

༡༠ ཡེ་ཤུ་གྲིས་དེ་སྤྲོ་གསུམ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ཡང་ཡ་མཚན་ཆེ་དེ་ཁོ་འོ་རྟིང་ཤུལ་  
འོངས་མི་ཚུ་ལུ་དེ་སྤྲོ་གསུངས་རུག། ང་གིས་བདེན་པ་སྤྲོ་བུ་སྤྲོ་བས་ཅིན།  
ཞུས་ར་ཡལ་ནང་འཁོད་ལུ་ཁོ་བཟུམ་དད་པ་སྤྲོ་མ་ཡོད་པའི་མི་གཅིག་ང་གིས་  
མ་མཐོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༡ ང་གིས་བུད་ལུ་སྤྲོ་བས་ཅིན། ཁོང་མང་ཤོས་ཅིས་ཤར་དང་རུབ་ལས་འོངས་  
ཞིན་མ་ད། ཨབ་རཏམ་དང་། ཨི་སྤྲུག་དང་། ཡ་ཀོབ་ཚུ་མཉམ་ཞིང་ཁམས་  
རྒྱལ་སྤྲོད་ནང་སྤྲོད་འོང་།

༡༢ འདི་འབད་སྦ་དེ་རྒྱལ་སྤྲོད་ཀྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་བཟུན་ནི་དང་སོ་གཅིག་འབྱུང་བའི་ཕུན་  
ནག་ནང་དབྱུག་བཀོག་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༣ ཡེ་ཤུ་གྲིས་དམག་དཔོན་ལུ། རྒྱུ་རའི་དད་པ་སྤྲོད་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཁོ་ཅག་འོང་  
ཟེར་གསུངས་རུག། འདི་ལས་ཁོ་འོ་བྱ་རོགས་དེ་དུས་ཚོ་དེ་ཁར་ལུ་ཅག་སོ་  
རུག།

༡༤ ཡེ་ཤུ་ཕེ་རྟིང་ཁྱིམ་ནང་ཕེབས་ད་ལུ། པེ་རྟིང་ཨ་ཆེ་དེ་གཟུགས་གྲུང་ཤུགས་  
བརྒྱབས་ཏེ་ན་ཡོད་པ་གཟིགས་ཞིན་མ་ད།

༡༥ མོ་འི་ལག་པ་ལུ་ཕུག་བཀལ་སྦ་ད་གྲུང་ཤུགས་ན་ཆ་ཅག་དེ། མོ་གྲིས་ཡར་ལོངས་  
ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་རུག།

༡༦ གནམ་ཕྱི་རུ་སྤང་མ་དེ་ཁོ་འོ་སྤྲོ་མ་དུན་ལུ་མི་ལེ་ཤ་བདུད་ཚུ་དང་། བདོན་གོགས་  
འཇུག་ཡོད་པ་དང་འཆོག་ཡོད་ཚུ་འབྱོར་འོངས་མ་ལས། ཁོ་གྲིས་ནད་པ་གེ་ར་  
ཅག་གནང་རུག།

༡༧ ལུང་སྟོན་པ་ཨེ་ཤ་ཡ་གྲིས་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་ཉེས་  
ཤིག་ཚུ་བསྐྱམས་འབྱོན་མ་ལས་ང་བཅས་ཀྱིས་ན་ཆ་འགྲོལ་གནང་ཡི་ཟེར་དེ་སྤྲོ་

གསུངས་ཡོད་པ་དེ་འབྱུང་རུག།

- ༡༩ དེ་ལས་མི་ཡེ་ཤ་སྐྱུངས་ཡོད་པ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་རྒྱ་འཛོ་  
པར་ཁ་སོང་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༡༩ མཁན་པོ་གཅིག་ཁོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། སྒྲོ་དཔོན་ལགས། བྱེད་ག་ཉི་འབྱོན་  
སར་ང་ཡང་བྱེད་མཉམ་འབྲེད་གནང་ཟེར་ཞུས་དེ་ལུ།
- ༢༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། སྒྲོ་མ་སྒྲོ་སའི་ས་དོང་ཡོད། གནམ་མཁའི་བྱ་རྒྱ་ཚང་  
ཡོད། འདི་འབད་མད་མའི་བྱ་ལུ་མགྲོ་བཟུགས་པའི་ས་ཡང་མེད་ཟེར་གསུངས་  
རུག།
- ༢༡ སྒྲོ་མ་གཞན་གཅིག་གི་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཉེ་མ་དེ་མ་པའི་རོ་ས་དོང་  
ནང་བཟུགས་པ་འབྱོན་ཡོད་པ་ཅིས་བཀྱིན་བསྐྱུང་ཟེར་ཞུས་དེ།
- ༢༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་རྟེན་རྒྱལ་ཤོག། འཆི་དག་གིས་ཁོ་རའི་རོ་དོང་ནང་བཟུགས་  
བཟུག་ཟེར་གསུངས་རུག།

### རྒྱང་རྒྱུ་བ་བཀའ་གསུངས་ཡོད་པ།

- ༢༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱུར་ནང་ལུ་བྱོན་མ་དེ། ཁོ་རྒྱུ་བ་མ་རྒྱུ་ཡང་ཁོ་རྟེན་རྒྱལ་ཤོག་ཡོད་པ་རུག།
- ༢༤ དེ་ཕྱི་ལས་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་ལུ་རྒྱང་འཛུལ་སྒྲོ་མ་འབྱུང་ཉེ། བ་རྒྱུ་བས་གྱིས་གྱུར་  
འགྲུ་སྐྱུངས་ཁོངས་རུང་། ཡེ་ཤུ་མན་ལ་གཟིམ་བཞུགས་རུག།
- ༢༥ ཁོ་རྒྱུ་བ་མ་རྒྱུ་ཁོ་ཡོད་སར་ཁོངས་ཉེ་མན་ལ་དཀྱོག་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་  
ལགས། སྒྲོ་སྐྱུ་བས་མཛད་གནང་། ང་བཅས་ཤི་ནི་མིན་པས་ཟེར་ཞུས་དེ་ལུ།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་དད་པ་རྒྱང་མི་རྒྱ། བྱེད་ག་ཅིས་སྒྲོ་འཛོག་དགོ་པ་སྒྲོ་  
ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས་ཡར་བཞེངས་རུག། ཁོ་གྱིས་དེ་ལས་རྒྱང་དང་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་  
ལུ་བཀའ་བྱོན་གནང་དེ་ཞི་བར་འཛོམས་སོ་རུག།
- ༢༧ ཁོང་རྒྱུ་གེ་ར་ཡ་མཚན་ཆེ་དེ། རྒྱང་དང་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་ལུ་ཁོ་རྒྱུ་བ་ལུ་ཉན་  
མས། འདི་བཟུམ་སྐྱུ་བ་ལུ་ཉན་ཟེར་སྐྱུ་བས་རུག།
- ༢༨ ཡེ་ཤུ་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་པར་ཁ་གེ་ར་ག་སེན་ཟེར་བའི་སྐྱུ་གསལ་དེ་ནང་ཕེབས་དེ་ལུ། ལམ་  
དེ་ཁར་ལས་ག་ཡང་འབྱོན་མ་རུམ་པར་བདུད་གྱིས་བྱུན་མི་འཛོལ་ཡོང་འཛོག་

སེ་སེ་གཉིས་རོ་ཁང་ནང་ལས་ཕྱི་ཁར་འོངས་ཞིན་མ་དུ།

༢༩ སྐད་སྒྲིམ་བརྒྱུ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། ཡེ་ཤུ་ཁྱོད་དེ་ཁོ་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་བ་བཅས་  
ཁྱོད་མཉམ་གཅིས་འབད་ནི་ཡོད་པ། ཁྱོད་དང་བཅས་ཡོད་སར་དུས་ཚོད་མར་ནམ་  
ལས་གཞོན་པ་བཀལ་བར་འབྱོན་མ་ཞིན་ན་ཟེར་བྱ་རུག།

༣༠ ས་གནས་དེ་ཁར་ལས་རྒྱུ་རིང་སར་ལུ་ཕག་པ་ལེ་ཤ་གསེ་སྦྱངས་འབད་དེ་  
ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༣༡ བདུད་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་གྱིས་དང་བཅས་ཕྱི་བདེའ་བཏང་བ་ཅིན། ཕག་པ་  
ཚུ་འི་ནང་ན་བཙུགས་གནང་ཟེར་བྱ་མ་དུག།

༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། སྤང་ཟེར་བཀལ་གནང་མ་དུ་ལུ། ཕག་པ་ཚུ་འི་ནང་ལུ་ཁོང་  
འཇུག་ཞིན་མ་དུ་ཕག་པ་གེ་ར་གེ་ན་ཟེར་སྒྲིག་འགྲེལ་སྤྲུལ་བཏོན་ཚུགས་ཏེ་  
སྤངས་ཞིན་མ་ལས། རྒྱ་མཆོ་ནང་རྒྱུངས་ཞིན་མ་ལས་ཤི་སོ་རུག།

༣༣ ཕག་ཐིམ་ཚུ་འབྱོག་དེ་ཁོ་མཉམ་ནང་སྤངས་ཞིན་མ་དུ། འཆོག་ལོང་ག་དེ་སྤྱོད་  
ཡོད་པ་བསྐྱར་ལས་ག་ར་མི་ཚུ་ལུ་སྤྲུལ་རུག།

༣༤ དེ་ལས་ཁོ་མཉམ་གྱིས་མི་གེ་ར་ཡེ་ཤུ་མཇུག་པ་འོང་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོང་གིས་  
ས་གནས་ཚུ་ནང་མ་བཞུགས་པར་ཕྱི་འབྱོན་གནང་ཟེར་གསེལ་མ་བཏབ་རུག།

## ཐིུ་དགུ་པ།

གཟུང་ནང་གཅིག་ལུ་ནང་གསོ་བྲག་གནང་མ།

༄༅། ཡེ་ཤུ་ གུ་གཅིག་ནང་འཇུག་ཏེ་ཕར་ཁ་ལས་བརྒྱལ་འབྱོན་མ་དུ་ལུ། ཁོ་  
རའི་གྲོང་ཁྱོད་ནང་ཕེབས་རུག།

༢ དེ་ཁར་མི་ཚུ་གྱིས། ཉལ་བྱི་འགྲེལ་ཉལ་ཡོད་པའི་གཟུང་ནང་ཕྱོག་མི་གཅིག་ཁོའི་  
སྒྲིམ་དུན་ལུ་སྤྲུལ་འོངས་རུག། ཁོང་ཚུ་གྱིས་དད་པ་ཡོད་པ་གཟིགས་དེ། ཡེ་  
ཤུ་གྱིས་གཟུང་ཕྱོག་མི་དེ་ལུ། བུ་ཚུ། ཁྱོད་སེམས་ལུ་དགའ་ཆོར་སྦྱེད། ཁྱོད་  
གྱིས་ཐིག་པ་ཁྱོད་རང་ལས་འདག་ཆོར་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལུ།

༣ ཁོང་མཐུན་པོ་དག་པ་གཅིག་གིས་ཁོང་རའི་བསམ་པ་ལུ། མི་དེ་གྱིས་སྒྲུར་པ་  
བཏབ་ཅིས་ཟེར་མནོ་རུག།

- ༤ ཁོང་གིས་མན་མི་དེ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁུན་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སེམས་  
ལུ་ངན་པ་ག་ཅིས་མན་མོ།
- ༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་གྱིས་ཐིག་པ་འདག་ཆར་ཡི་ཟེར་སྒྲུབས་འཇམ་ནི་སྟོ། ཡང་  
ཅན་ལོང་དེ་ལས་འགྲུ་ཟེར་ནི་སྟོ།
- ༦ ས་ཉིང་དེ་ནང་མི་འུ་གྱིས་ཐིག་པ་འདག་གནང་ནི་དབང་ཆ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས་  
ནི་དོན་ལས། ཁོ་གྱིས་གཟུང་ནད་ཤོག་མི་དེ་ལུ། ཁྱེད་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ད་  
ཁྱེད་རའི་ལུ་ཁྱིམ་ག་ཞིན་མ་ད་ཁྱེད་རའི་ཁྱིམ་ནང་སོང་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༧ ནད་མ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལོངས་ལས་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་སོངས་ཀྱག།
- ༨ མི་ཚོགས་ག་ར་གྱིས་འདི་བཟུམ་སྒྲུབས་དབང་མེ་ལུ་གནང་མི་ད་ཀོན་མཚོག་ལུ་  
བསྟོད་པ་ལུ་ཀྱག།
- ༩ ཡེ་ཤུ་དེ་ཁར་འཁྱུན་མ་ད་ལུ། མད་ཐིུ་ཟེར་བའི་མི་གཅིག་ཁོང་འབབ་ཡིག་  
ཆང་ནང་ཁྱོད་ཡོད་པ་གཟིགས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་ལུ། དེ་དྲིང་ཤུལ་ཤོག་ཟེར་གསུངས་མ་  
ད་ལུ། ཁོ་ལོངས་ཞིན་མ་ལས་དྲིང་བདེའ་ཁོངས་ཀྱག།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་གཟིམ་གཟུང་ནང་གསོལ་སྒྲུབ་ཤེས་པའི་ཆོ། ཁལ་བཟུ་མི་དང་ཐིག་ཅན་མི་  
ལེ་ཤ་ཁོངས་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུ་དང་ཁོ་འཁྱེད་མ་ཚུ་མཉམ་བཞེས་གོ་བཟུང་ཀྱག།
- ༡༡ ས་རུ་ཤེ་པ་ཚུ་གྱིས་འདི་བཟུམ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་འཁྱེད་མ་ཚུ་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་འི་  
གྱིས་མ་ཁན་པོ། ཁལ་བཟུ་མི་དང་ཐིག་ཅན་ཚུ་མཉམ་གསོལ་སྒྲུབ་ག་ཅིས་སྒྲུབ་ཤེས་པ་  
ཟེར་འདི་ཡོད་པ་དེ།
- ༡༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁུན་ཞིན་མ་ད་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོང་ནད་མེད་མི་ལུ་སྒྲན་པ་མིན་དགོ།  
ནད་ཡོད་མི་ལུ་དགོཔ་ཨིན།
- ༡༣ ཁྱེད་ཚུ་སོང་ཞིན་མ་ད། ང་མཚོད་པ་ལུ་མི་དག་འཁྱིང་ཇེ་ལུ་དག་འཁྱིང་དོན་ད་  
ག་ཅིས་སྒྲུབས་ཨིན་ན་ཏ་གོ་སྒྲུབ་འབད། ང་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་ཚུ་གྱིས་དོན་ལུ་  
འཕོ་པར་ཁོང་མ་མེན། ཐིག་ཅན་ཚུ་འི་བཤགས་པར་བཞེས་པར་ཁོང་མ་ཨིན་  
ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༡༤ དེ་ལས་ཁོ་བཞུགས་སར་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་སྒྲུབ་མ་ཚུ་བཅའ་བར་ཁོངས་ཞིན་མ་ད་  
ཁོ་ལུ། ང་བཅས་དང་ས་རུ་ཤེ་པ་ཚུ་སྒྲུང་གནས་སུ་དེ་ཡོད་རུང་། ཁྱེད་གྱིས་

སྒྲུབ་མ་ཚུ་སྒྲུབ་གནས་མ་སྒྲུབ་པར་ག་ཅིས་ཞིན་ན་ཟེར་བྱས་དུ།

༡༥ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། མགལ་དང་མཉམ་ཡོད་པ་རིང་ལུ་ཆ་རོགས་ཚུ་གྲིས་སྒྲུབ་གནས་སྒྲུབ་ཁོང་གམ། ཞིན་རུང་ཁོང་ཚུ་དང་མགལ་སྐར་སྐར་ཁ་འབྱལ་བའི་ཉམ་ཐོན་པའི་ཆོས། དེ་བསྐྱང་ཁོང་སྒྲུབ་གནས་སྒྲུབ་ཁོང་།

༡༦ ག་ཞིན་རུང་བགོ་ལ་རྩིང་མ་ལུ་རྩན་པ་བྱུང་གསར་པ་མེ་བཏབ། རྩན་མ་བཏབ་རུང་བྱལ་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས་དོང་སྒྲིམ་བཏོན་དེ་མེད་པ་འགྲོ་ཁོང་།

༡༧ ཡང་ཅིན་མེ་ཚུ་གྲིས་རྒྱན་ཆང་གསར་པ་སྤེལ་དམ་རྩིང་མ་ནང་མི་བྱུག། བྱུག་པ་ཅིན་སྤེལ་དམ་དགུམ་ཁོང་། དེ་ལས་རྒྱན་ཆང་བྱི་འཕོ་དེ་སྤེལ་དམ་དགུམ་ཞིན། རྒྱན་ཆང་གསར་པ་དེ་སྤེལ་དམ་གསར་པ་ནང་ལུ་བྱུག་པ་ཅིན། གཉིས་ཆ་ར་བཏོན་ཏོག་ཏོ་ལུས་ཁོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༡༨ ཁོང་ཚུ་ལུ་ཁོ་གྲིས་དེ་སྤྲེག་སྒྲུབ་ས་བའི་སྐབས་ལུ། འགོ་དཔོན་གཅིག་ཁོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་ཕུག་འཆལ་འདི། དེ་གིས་བུམོ་ད་རྩྭ་རང་གི་ནི་འགྲུ་ཐུག་ཡོད། ཁྱོད་འབྱོན་ཞིན་ད་མོའི་མགྲོ་ཏོ་འགྲུ་ཕུག་བསྐྱེལ་གནང་བ་ཅིན་མོ་གསོན་པོ་སྤྲེལ་ཁོང་ཁོང་ཟེར་བྱ་ཅུག།

༡༩ ཡེ་ཤུ་བཞེངས་དེ་ཁོང་རྩིང་ཤུལ་འབྱོན་མ་དེ་ཁོའི་སྒྲིམ་མ་ཚུ་ཡང་ཁོའི་རྩིང་བཅའ་ཁོངས་ཅུག།

༢༠ དེ་ཕྱལ་ལས་ཞམ་སྤྱོད་པའི་གཟུགས་ལས་ཐག་མཛག་དེ་ཁོ་བཅུ་གཉིས་སྐང་མི་གཅིག་གིས། ཡེ་ཤུའི་སྒྲིམ་མ་ཚུ་ཁོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོའི་ནམ་བཟའ་མཐའ་མར་ལགལ་བཅོ་ཅུག།

༢༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མོའི་མནོ་བསམ་ལུ། ང་གིས་ཁོའི་ནམ་བཟའ་འགྲུ་ལགལ་བཅོ་བ་ཅིན་ང་བླ་ཁོང་ཟེར་དད་པ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢༢ ཡེ་ཤུ་སྒྲུ་ལོག་བསྐྱར་དེ་མོ་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་དེ། བུམོ། འདེ་བར་འགྱུར་ཅིག། ཁྱོད་རའི་དད་པ་གྲིས་ཁྱོད་བླ་སོ་ཡེ་ཟེར་གསུངས་མ་ཅིས་དུས་ཡུན་དེ་ལས་ཞམ་སྤྱོད་དེ་བླ་སོ་ཅུག།

༢༣ ཡེ་ཤུ་དཔོན་དེ་གྲིས་བྲིམ་ནང་ཕེབས་དུ། མིང་མ་ཕུ་མི་དང་མི་ལེ་ཤའི་སྐད་སྒྲིམ་བརྒྱབས་ཡོད་པ་གཟིགས་དི།

- ༢༤ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ། སར་སྤང་། བུམ་དེ་མ་གྱི་བར་ཉལ་རུག་ཟེར་གསུངས་མ་ད་  
ལུ། ཁོང་མི་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་འགད་ཐོ་འདི་སྤང་མེད་བཅོངས་རུག།
- ༢༥ ཨིན་རུང་ཁོ་ནང་ན་འབྱོན་ཞིན་མ་ད་བུམ་དེ་གྲིས་ལགཔ་བཟུང་བའི་ཆོས་བུམ་  
དེ་ཡར་ཁོངས་རུག།
- ༢༦ དེའི་སྒྲན་གྲགས་ས་ཕྱོགས་ག་ཉི་གུ་ཉི་མེད་པར་བྱབས་རུག།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་དེ་ཁར་ལས་འབྱོན་མ་ད། མིག་རྟོ་ཞར་མ་གཉིས་ཁོ་འདི་རྟོང་བར་འཁོངས་  
ཉི་སྒྲན་སྒྲོམ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ད། ཁྱོད་ད་ཁྱད་གྲིས་སྤས་ལགས། ང་བཅས་ལུ་  
ཉིང་རྩེ་མཛད་གནང་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༢༨ ཁོ་བྱིམ་ནང་ཕེབས་ཞིན་མ་ད། ཞར་མ་གཉིས་ཁོ་བཞུགས་སར་བཅར་བའི་སྐབས།  
ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་འབད་ཚུགས་ཟེར་བའི་བྱེད་ལུ་དད་པ་ཡོད་པ་ཨིན་  
ན་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ། ཁོང་གཉིས་གྲིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་ཡོད་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༢༩ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་གྲིས་མིག་རྟོ་འགྲུ་ཕྱག་བསྐྱེལ་དི། ཁྱོད་རའི་དད་  
པ་ཡོད་པ་ཞིན་རུ་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་གསུངས་མ་ཅིས།
- ༣༠ ཁོང་གཉིས་གྲིས་མིག་རྟོ་གསལ་རྟོ་རྟོ་འགྱུར་རུག། དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་  
གཉིས་མིག་ལུ་ཡང་མ་སྒྲབ་ཟེར་གསུངས་རུང་།
- ༣༡ ཁོང་གཉིས་སྤངས་ཆར་བའི་ཤུལ་ལས་ཁོ་འདི་སྒྲན་གྲགས་ས་ཕྱོགས་ག་ཉི་ཡང་  
བྱབས་སོ་རུག།
- ༣༢ ཁོང་ཕྱི་མཐོན་འབྱོན་མ་ད་ལུ། བདུད་གྲིས་བྱུ་མི་མཐོན་སྐྱགས་གཅིག་ཁོ་བཞུགས་  
སར་འབྱོད་འོངས་རུག།
- ༣༣ གདོན་འགྲུགས་དེ་ཕྱི་བཀོན་བཏང་མ་ཅིག་མཐོན་སྐྱགས་ཀྱི་སྒྲོལ་སྒྲབས་རུག། མི་  
ཚུ་གཅིས་དེ་ཡ་མཚན་ཆེ་དེ། ཨྲིས་ར་ཡལ་གྲིས་ནང་ན་འདི་བཟུམ་མཛལ་མ་  
ཁྱོད་ཟེར་སྒྲབས་རུག།
- ༣༤ ས་རུ་གྱི་པ་ཚུ་གྲིས། དེ་ཁོ་གྲིས་བདུད་ཕྱི་བཀོན་བཏང་མི་དེ་བདུད་ཚུ་གྲིས་སྤས་  
ལས་ཁྱུད་ཞིན་མ་ད་དེ་སྤེ་བཏང་མ་ཨིན་ཟེར་སྒྲབས་རུག།
- ༣༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲོང་བྱུང་དང་གཡུ་པ་ཚུ་གེ་ར་ནང་ལུ་འབྱོན་མ་མ་ཆད། ཁོང་ཚུ་འདི་  
འདྲུ་ཁང་ནང་ཆོས་བཏྲོན། རུལ་སྤྱད་བསྐྱར་ལས་འབྱོན་བཟང་ཚུ་བཤད་གནང་།

མེ་ཚུའི་སྤྱུག་ལས་ཁོང་ནད་པ་དང་ན་ཚ་ལོག་མེ་ཚུ་གར་ནད་ཞི་ལས་འགྲོལ་གནང་  
རྟུག།

༢༦ ཁོ་གྲིས་མེ་ཚོགས་གར་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་དུ། མེ་ཚུ་ལུག་རྩིབ་མེད་པའི་ལུག་  
བཟུམ་དན་མེད་པ་ཁ་གཏོར་ཡོད་པ་གཟིགས་དི་ཁོ་སྤྱོད་རྩེ་སྤྱོད་འབྱུང་རྟུག།

༢༧ དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མ་ཚུ་ལུ། ལོ་ཐོག་དི་འཕོལ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་ཅུང་། ལུ་  
འབད་མེ་ཉུང་པས།

༢༨ འདི་འབད་མེ་ལས་ཁྱེད་གྲིས་ལོ་ཐོག་གིས་བདག་པོ་ལུ་ཁོ་རའི་ལོ་ཐོག་བཟུ་ནི་  
ལུ་མེ་ཚུ་གནང་ཟེར་གསེལ་མ་བཏབ་དགོཔ་སྤྱོད་བཀའ་གནང་རྟུག།

### མིུ་བཟུ་ཐམ་པ།

ཡེ་ཤུ་གྲིས་སྤྱོད་མ་བཟུ་གཉིས་ལུ་བཀའ་གནང་མ།

༡༡། ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མ་བཟུ་གཉིས་པ་དེ་ཁོ་རང་བཞུགས་སར་འཕོ་ཞིན་མ་  
དུ་ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ། བདུད་ཚུ་བཏུལ་ནི་དང་། གདོན་འགོགས་ཚུ་བཟུལ་བཏང་ནི།  
ནད་རིགས་དང་ནད་པ་ཚུ་གར་དག་ཚུགས་པའི་སྤྱོད་མ་དབང་གནང་རྟུག།

༢ སྤྱོད་མ་སྤྱོད་མ་བཟུ་གཉིས་གྲིས་མེད་ཚུ་དེ་སྤྱོད་འདུག། དང་པ་པི་རྩི་ཟེར་མེ་སྤྱོད་  
མོན་དང་། ཁོ་རའི་རུའོ་གཟུང་ཞེན་གེ་ཡ། རྩིབ་མེ་རྩི་ལུ་ཡ་གོབ་དང་། ཁོ་རའི་  
སྤྱོད་ཡོད་ནན།

༣ ཐེ་ལིབ་དང་སྤྱོད་མོ་ལོ་མེ། ཐོ་མུས་དང་། ལལ་བཟུ་མེ་མད་ཐིུ། ལལ་ལེས་  
ཁྱེ་བུ་ཚ་ཡ་གོབ་དང་། ལེ་ལེས་ཟེར་བའི་ཐེད་དུས།

༤ ཀུ་རྒན་པ་སི་མོན་དང་། ཡེ་ཤུ་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཟུ་མེ་ལུ་དུས་མུས་ཀར་ཡོད་ཅིན་  
པས།

༥ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་བཟུ་གཉིས་པ་དེ་གཏང་ཞིན་མ་ལས་དེ་སྤྱོད་བཀའ་གནང་རྟུག། ཁྱེད་  
ཚུ་ཕྱི་པ་ཚུ་གྲིས་ལམ་ལུ་མ་སོང་། སྤྱོད་མེ་ཡེ་ཤུ་གྲིས་གྲོང་ཁྱེད་ཚུ་ནང་མ་འདྲུལ།

༦ འདི་འབད་མེ་དུ་མུས་ར་ཡལ་གྲིས་ལུག་རྒྱག་སྤྱོད་འགྱུ་བའི་ཁྱེད་ནང་སོང་།

༧ ཁྱེད་ཚུ་འགྱུ་མེད་ལུ། ཞིང་ཁམས་གྲིས་རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོག་ཁར་སྤྱོད་ཅིས་ཟེར་  
ཆོས་བཤད་ཅིན།



- ༩ ནདཔ་ཚུ་གསེ། རོ་ནད་ཚུ་བདག་བཏང་། ཤེལ་མེ་ཚུ་མོང་། བདུད་ཚུ་བཏུལ།  
ཏྲང་པ་སྤེ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཅིན། ཏྲང་པར་ལུ་འབྱེན།
- ༡༠ བྱེད་རའི་དཔུལ་ཁྱུག་ནང་ལུ་གསེར། ཡང་ཅིན་དཔུལ། ཡང་ཅིན་ཟངས་ཚུ་  
མ་སྤྲུག།
- ༡༠ ལམ་འགྲུལ་དོན་ལུ་སྤྱེ་ཁྱུག་དང་ཡང་ཅིན་བཀོ་ལོ་གཉིས། ཡང་ཅིན་རྒྱུ་ལྷ་  
ཡང་ཅིན་མེར་ཀ་ཚུ་མ་འབག། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ལུ་འབད་མེ་དེ་གྱིས་ཁོ་རའི་  
རྩ་ཐོབ།
- ༡༡ བྱེད་ཚུ་གྲོང་བྱེར་དང་གྲོང་ཡུལ་ག་སྤྱི་འཛུལ་བུང་། དེ་ནང་ག་ཡོད་པ་ཟེར་འཇི་  
དཔུང། དེ་ཁར་ལས་མ་ཐོན་བར་ནང་ག་ནས་པོ་བརྒྱུད།
- ༡༢ བྱེད་བྱིས་གཅིག་ནང་སོང་མ་ད་ལུ། སྤྱི་སོ་འབད།
- ༡༣ དེ་ལས་ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་བྱིས་དེ་འོས་བབས་ཡོད་པ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་འཛིན་བདེ་  
ཁོང་ལུ་བབས་བཅུག། འོས་བབས་མེད་པ་ཅིན། བྱེད་རའི་འཛིན་བདེ་ལོག་བྱེད་  
རང་ལུ་བབས་བཅུག།
- ༡༤ དེ་ལས་ག་གིས་བྱེད་ལུ་ག་དོང་ལན་མ་འབད་མེ་དང་། བྱེད་གྱིས་ག་ཏམ་ལུ་མ་  
ཉན་མེ་ཚུ་ལས། དེའི་བྱིས་ཡང་ཅིན་གྲོང་བྱེར་ལས་མ་ཐོན་དེ་འགྲུལ་ད། བྱེད་  
རའི་རྒྱུ་མ་གྱིས་ཐལ་ཐ་སྤྲུལ་བཀོག།
- ༡༥ ང་གིས་བྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤེ་སྤྲུལ་ཞིན། བྱིས་ག་ཅད་འབད་བའི་ཉིམ་ལུ།  
གྲོང་བྱེར་དེ་སོ་དོམ་དང་གོ་མོ་ར་ལས་རྒྱལ་པ་སྤེ་སྤྲུག་བསྐལ་འབྱུང་འོང་ཟེར་  
ག་སྤྲུངས་ནུག།
- ༡༦ བཟ། ང་གིས་བྱེད་ཚུ་ཕར་ཐ་གྱིས་བར་ནང་ལུག་བཏང་དོ་བཟུམ་ག་ཏང་མ་ཞིན།  
སྤྲུལ་བཟུམ་ཅད་ཀྱག་དང་ཕུ་གོ་བཟུམ་ག་ནོད་པ་མེད་པར་ཕྱིན།
- ༡༧ མེ་ཚུ་ལུ་བརྒྱུ་མ་བཏོན་ཏི་ཕྱིན། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོང་གིས་བྱེད་ཚུ་བྱིས་སར་  
ག་ཏང་ཞིན་མ་ད། ཁོང་གིས་འདྲུ་ཁང་ཚུ་ནང་བྱེད་ཚུ་ཉེ་རྒྱལ་གིས་བཟུང་འོང་།
- ༡༨ དེ་ལས་བྱེད་ཚུ་བཀའ་ཚོན་དང་རྒྱལ་པོ་དང་མེ་བཟུད་ག་ཞན་ཚུ་གྱིས་ག་དོང་ཁར་  
དཔང་ག་ཞག་འབད་ནི་སྤེ། བྱེད་དེ་གིས་དོན་ལས་འབྱེད་མ་ཐོན་འོང་།



- ༡༩ ཁོང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འཁྱེད་བཀའ་བའི་སྐབས་ལུ། ཁྱེད་ག་དེ་འབད་ནི་མིན་ན་  
གཅིས་སྐབས་ནི་མིན་ན་ཟེར་ཆ་གང་མ་ཡངས། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐབ་  
དགོཔ་དེ་དུས་ཡུན་དེ་བསྐང་བཟློན་འོང་།
- ༢༠ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་སྐབས་མི་དེ་ཁྱོད་མིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ནང་ལས་ཡབ་ཀྱིས་བྱུགས་  
ཉིད་ཀྱིས་གསུང་འོང་།
- ༢༡ སྤུན་ཆ་ཀྱིས་སྤུན་ཆ་གསལ་པ་སྤྱོད་འོང་། མ་པ་ཀྱིས་བུ་ཚུ་གསར་པར་སྤྱོད་  
འོང་། མ་ལོ་ཚུ་ཀྱིས་པ་མ་ལུ་དག་འབད་ནི་མ་ད། པམ་ཚུ་གསལ་འོང་།
- ༢༢ དེ་མཚན་ལས་མི་ཚུ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་ངལ་མ་རངས་པར་དག་འབད་འོང་། མིན་  
རུང་ཁོག་གིས་མཐའ་མཐུག་མཚུན་བར་ཆད་ལས་དྲིག་པ་འདྲིག་ཚུགས་པ་ཅིན་  
ཐར་པ་ཐོབ།
- ༢༣ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་གནོད་པ་བཀའ་མཛད་ལུ། ས་གནས་གཞན་གཅིག་ལུ་འབྱོག་  
འོང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ར་ཡལ་ཀྱིས་གོང་ཁྱེད་ཚུ་ནང་མ་སྤོང་པའི་ཉེ་མ་མི་འབྱོག་  
འོང་ཟེར་ཁྱེད་ལུ་ང་གིས་བདེན་པ་སྤེ་སྐབས་མིན།
- ༢༤ སྐབ་དཔོན་ཀྱིས་ལྷག་ལས་སྐབ་མ་མེན། སྤུན་བདག་ཀྱིས་ལྷག་ལས་བྱ་རྒྱུ་གས་  
མེན།
- ༢༥ སྐབ་མ་འདི་སྐབ་དཔོན་དང་། བྱ་རྒྱུ་གས་མི་དེ་སྤུན་བདག་བཅོག་འཐད་པ་འགྱུར་  
བརྟུབ། ཁོང་རང་གིས་འབད་དི་ཁྱིམ་ཀྱིས་བདག་པོ་ལུ་ཉེ་ཞེ་ལ་ཇོ་བུབ་ཟེར་  
སྐབས་པ་ཅིན། ཁྱིམ་ནང་གིས་མི་ལུ་དེ་ལས་ལྷག་དེ་ཁོང་གིས་མི་སྐབས་གམ།
- ༢༦ དེ་སྤེ་མིན་པ་ཅིན། ཁོང་ལུ་མ་དྲོག། མདོན་སུམ་མ་མཐོང་པར་གཅིས་ཡང་  
སྐབ་ཞག་ས་ཆ་ལས་མེད། མ་ཤེས་བར་དུ་དེ་སྤེ་གཅིས་ཡང་ཡིབ་བཞག་ས་མེད།
- ༢༧ ང་གིས་སྤུན་པ་ནང་ལུ་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་མི་དི། ཁྱེད་ཀྱིས་འོད་ཟེར་ནང་ལུ་སྐབས་  
ཉིན། ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་ཅོག་གོ་མི་དི། འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཐོག་ཁར་ལས་བཟློན་  
དི་ཉིན།
- ༢༨ ཤ་གཟུགས་གསལ་ཚུགས་དེ་འབད་རུང་རྣམ་ཤེས་གསལ་མ་ཚུགས་མི་ལུ་མ་  
དྲོག། གཟུགས་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཆ་ར་དཔྱལ་བའི་ནང་ལུ་ཆར་གཅད་ཚུགས་  
མི་དེ་ལུ་འདྲོག་དགོཔ་མིན།

- ༢༩ ཅི་ཅུང་གཅིས་ཅེ་ཤམ་གཅིག་ལུ་མ་བཅོངས་གཤམ། ཅུང་གིས་ཡབ་གིས་མ་མཁུན་  
པར་ཅི་ཅུང་གཅིག་ཡང་ས་ཁར་མི་འབུད།
- ༣༠ ཅུང་རའི་མག་ཉིའི་སྒྲ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བྱངས་ཁ་ཡོད།
- ༣༡ ཅུང་འཛིག་དགོཔ་མེད། ཅི་ཅུང་མང་རབ་ཅིག་ལས་ཅུང་རིན་གོང་སྒྲིམ།
- ༣༢ མི་ཚུ་གིས་གདོང་ཁར་ཁོ་ག་གིས་ང་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་མི་དེ། ང་གིས་ཡང་  
ཁོ་ལུ་ཞིང་ཁམས་ཡབ་གིས་སྒྲ་མདུན་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་འོང་།
- ༣༣ འདི་འབད་མ་དེ་མི་ཚུ་གིས་གདོང་ཁར་ཁོ་ག་གིས་ང་ལུ་གདོང་ལེན་མ་འབད་མི་  
དེ། ང་གིས་ཡང་ཞིང་ཁམས་ཡབ་གིས་སྒྲ་མདུན་ལུ་ཁོ་ལུ་གདོང་ལེན་མི་འབད།
- ༣༤ ང་དི་ས་སྒྲིང་ལུ་ང་གིས་ཞི་བདེ་འདེ་འབྱུན་པར་འོང་མ་ཞིན་ཟེར་མ་མཛོ། ཞི་  
བདེ་བྱུན་པར་མིན་པར། རལ་གྱི་སྒྲེལ་བར་འོང་མ་ཞིན།
- ༣༥ ང་འོངས་དགོཔ་དེ། མི་གཅིག་གས་མཛོ་བསམ་མ་འདྲམ་ལས། བུ་གིས་མ་  
པའི་དག། བུ་མོ་གིས་མའི་གིས་དག། མན་འམ་གིས་མ་ཆེའི་དག་འབད་མི་  
ཚུ་ཁ་བྱེལ་བར་འོངས་འོང་མ་ཞིན།
- ༣༦ དེ་ལས་མི་གཅིག་གིས་དག་བྱང་བྱུད་དི་ཁོ་རའི་བྱིམ་ནང་གི་མི་ཚན་ཚུ་གིས་  
འབད་འོང་།
- ༣༧ ཁོ་ག་གིས་ང་ལས་སྒྲིག་དི་ཁོ་རའི་ས་མ་ལུ་གཅིས་བཅོན་ང་ལུ་འོས་འབབ་མེད།  
ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་དག་འུ་མི་ལུ་ང་ལུ་འོས་འབབ་མེད།
- ༣༨ དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་བྱིམ་ཤིང་འབག་ཉི་ཉིང་ཤུལ་འོང་མ་ཚུགས་མི་  
དེ་ང་ལུ་འོས་འབབ་མེད།
- ༣༩ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་ག་གིས་རང་སྒྲིག་ལུ་ཁེ་བཟང་ཐོབ་པ་ཅིན་དེ་བརྒྱུ་འོང་།  
དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་དི་དོན་ལུ་རང་སྒྲིག་བརྒྱུ་པ་ཅིན་དེ་ཁེ་བཟང་ཐོབ།
- ༤༠ ཁོ་ག་གིས་ཅུང་ལུ་འབྱུན་པ་འབད་བཅོན་ང་ལུ་འབྱུན་པ་འབད་མ་ཞིན། དེ་ལས་  
ཁོ་ག་གིས་ང་ལུ་འབྱུན་པ་འབད་མི་དི། ང་ག་ཉང་མི་དེ་ལུ་འབྱུན་པ་འབད་མ་ཞིན།
- ༤༡ ཁོ་ག་གིས་ལུང་སྒྲིན་པ་གཅིག་ལུ་ལུང་སྒྲིན་པ་ཞིན་ཟེར་འབྱུན་པ་འབད་བ་  
ཅིན། ལུང་སྒྲིན་པ་དེའི་གསལ་རས་ཐོབ། དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་ཆོས་སེལས་  
ཅན་གཅིག་ལུ་ཆོས་སེལས་ཅན་ཟེར་འབྱུན་པ་འབད་བཅོན། ཆོས་སེལས་

ཅན་དེའི་གསལ་རས་ཐོབ།

- ༧༢ ག་ར་ཨིན་རུང་རུང་ཀྱ་གཅིག་ལུ། འཕྱང་ནིའི་རྩ་བསལ་དྲིང་དྲི་པོར་པ་གང་  
སྒྲིབ་མ་དེའི་མིང་ལུ་བྱིན་པ་ཅིན། ཁོའི་གསལ་རས་སྒྲིང་ལོག་མི་འགྱུ་ཟེར་ང་  
གིས་བྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲིབ་ས་ཨིན་ཟེར་གསུངས་རུག།

### མིུ་བཅུ་གཅིག་པ།

ཁྱེས་གསལ་གནང་མི་ཡོ་ཏ་ནན་ལས་ཞུ་འབུལ།

- ༡༥༥། ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲིབ་མ་བཅུ་གཅིག་པ་དེ་ལུ་གང་མས་ངག་རྩ་གནང་ཚར་ཞིན་མ་  
ལས། ཁོང་གི་ཁྱོང་བྱེར་རྩ་ནང་ཆོས་སྟོན་ནི་དང་ཆོས་གནང་བར་འབྱོན་རུག།
- ༡ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་མ་ཤི་ཀའི་མཛད་ལུགས་རྩ་བཙོན་ཁང་ནང་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་དང་། ཁོ་  
རའི་སྒྲིབ་མ་གཉིས་གཏང་དི་སྟེ།
- ༢ ཁོ་ལུ། ཁྱོད་ནང་ལུ་འབྱོན་མི་དེ་ཁོ་མིན་ནམ། དེ་མིན་ང་བཅས་གཞན་གཅིག་  
ལུ་སྒྱུག་དགོཔ་ཨིན་ན་ཟེར་ཞུ་བར་གཏང་མ་ད་ལུ།
- ༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱོད་རྩ་སྤང་ཞིན་མ་ད་ཡོ་ཏ་ནན་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་ག་ཅིས་རྣམ་  
གོ་མི་དང་མཐོང་མི་རྩ་བཤད་འབྱོན།
- ༤ མིག་དྲི་ཞར་མ་རྩ་མཐོང་རྩ་གསུམ་ཅིས། ཀྱང་མ་ཞར་མ་རྩ་ལམ་འགྱུ་ཡི། རོ་ནང་  
རྩ་དག་ཡི། རྣམ་ཅོག་མ་གོ་མི་རྩ་རྣམ་གོ་ཡི། ཤི་མི་རྩ་ལོག་དི་རྩ་དཔེ་ཡི། སྤང་  
ཀ་རྩ་ཐིན་བཟང་གིས་སྒྲིར་ཆོས་བཤད་འབད་ཡི་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༥ ག་གིས་ང་ལུ་དད་པ་མ་ལོག་མི་དེ་ལུ་འབྱོན་གྱིས་རྒྱབ་ས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༦ ཁོང་སྤང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་ཡེ་ཤུ་རྩ་ས་ཡོད་མི་རྩ་ལོ་ཏ་ནན་གྱིས་  
སྒྲིར་ལས་གསུངས་རུག། ཁྱོད་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་ག་ཅིས་བཞུ་བར་སྤངས་ཡི།  
འདམ་རྩ་རྩ་གི་ཡབ་ས་ཡོད་པ་ཨིན་ན།
- ༧ ཁྱོད་ག་ཅིས་དོན་ལས་བཞུ་བར་སྤངས་ཡི། མི་གཅིག་གོ་ལ་འཇམ་འཁྱུག་  
འཁྱུག་འབྱོན་རུ་གམ། བགོ་ལ་འཇམ་འཁྱུག་འཁྱུག་འབྱོན་མི་རྩ་རྩ་ལོ་ཏ་ནན་  
པོ་ཐང་ནང་ལུ་ཡོད།
- ༨ ཁྱོད་ག་ཅིས་དོན་ལས་བཞུ་བར་སྤངས་ཡི། ལུང་སྟོན་པ་གཅིག་ཡི། ཁྱོད་ལུང་

- སྟོན་པ་ལས་རྟག་པ་སྟོན་གཅིག་ཅིན་ཟེར་ང་ཁྱེད་ལུ་སྟབས་ཅིན།
- ༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་འབྲེས་ཡོད་མི་ནང་ལུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཏེ་མ་ང་གིས་ང་རའི་ཐན་  
སྟབ་མི་གཏང་འོང་། ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་རའི་ཕེབས་ལམ་བཟོ་འོང་ཟེར་ཡོད།
- ༡༡ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟོན་པ་ཅིན། ཨམ་སྤྱི་མངལ་ལས་སྟོན་མི་ག་རའི་  
ནང་ན་ལས། ཁྱུས་གསོལ་གནང་མེ་ཡོ་ཏ་ནན་ལས་སྟོན་པ་འི་མི་ག་ཡང་མ་  
འབྱུང་པས། ཅིན་རུང་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཚུང་ཤོས་ཡོད་མི་དེ་ཁོ་ཡོ་ཏ་ནན་  
ལས་ཡང་ཁོ་སྟོན་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༢ ཁྱུས་གསོལ་གནང་མེ་ཡོ་ཏ་ནན་ཀྱིས་ཉིམ་དེ་ལས་ད་རྟོ་ཚུན་ཀྱིས་ཞིང་ཁམས་  
ཐུལ་སྤོང་ལུ་ཁ་རུབ་སྟེ་འཕྱོག་དེ་སྟུག་བཅོད་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཡོ་ཏ་ནན་ཚུན་ཚོད། ལུང་རྟོན་པ་ཚུ་དང་བཀའ་བྲིམས་ཚུ་འི་  
ལུང་རྟོན་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༡༤ ཁྱེད་ཀྱིས་བྱོན་པ་འབད་བ་ཅིན། འབྱོན་ནི་ཅིན་མི་དེ་ཅེ་ལི་ཡ་ཅིན།
- ༡༥ ཁོ་ག་ལུ་ཉན་ནི་ནམ་ཅོག་ཡོད་མི་དེ་ཁོ་རང་ཉན་འོང་།
- ༡༦ འདི་འབད་ཅང་ད་རྟོ་འི་མི་རབས་འདི་ག་བཟུམ་ཡོད་པ་བཟུ་ནི་སྟོ། ཁྱིམ་ནང་  
ལུ་རྟོད་མི་ཨ་ལོ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་རང་རྟོ་ཆང་ཚུ་ལུ།
- ༡༧ ང་བཅས་ཁྱེད་ལུ་སྦྱང་མ་སུ་རུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞབས་འབྲོ་མ་བཟུབ། ང་བཅས་  
ཁྱེད་ལུ་སྟུག་བསྟུལ་འབད་རུང་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱང་རྟོ་མ་བརྟུངས་ཟེར་སྟབས་དོ་བཟུམ་  
འདྲ་བས།
- ༡༨ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ཡོ་ཏ་ནན་དེ་བཟུའ་ནི་དང་འཐུང་ནི་སྟེ་འོང་མ་ཅེན། དེ་འབད་  
རུང་ཁོང་གིས་ཁོ་ལུ་ འདྲེ་འདུག་ཟེར་སྟབས་མས།
- ༡༩ མི་འི་བུ་འདི་བཟུའ་ཡང་བཟུའ། འཐུང་ཡང་འཐུང་སྟེ་འོང་མ་ད་ལུ། མི་ཚུ་  
ཀྱིས་ཁོ་ལུ། རྟོགས་ཐ་ཆད་མི། ཆང་སི་གུ་རུ། ཁལ་བཟུ་མི་དང་སྟུག་ཅན་  
ཚུ་འི་ཆ་རོགས་ཅིན་པས་ཟེར་སྟབས་མས། ཅིན་རུང་རིག་པ་དང་ཨ་ལོ་ཚུ་འི་  
བརྟག་དཔུང་ཅིན་ཟེར་སྟབས་ཅིན།
- ༢༠ རྟགས་མཚན་ལེ་ཤ་རྟོན་གནང་བའི་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་ཚུ། ཁོ་ཀྱིས་བཀའ་  
ཁྱོན་གནང་ཡོད་པ་ཅིན་པས། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་སྟུག་པའི་མཁྱེད་

བཤགས་མ་ཕུལ་རུག།

- ༢༡ སྒྲིབས་ཀྱི་རྩེན་ཁྱོད། སྒྲིབས་མེད་སའི་དྲུང་ཁྱོད། ཁྱོད་གཉིས་ནང་བརྟན་པའི་  
ཡ་མཚན་ཚུ་གེར། གཡེར་དང་སི་དོན་ལུ་བརྟན་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་གྲིས་  
སྒྲིབས་པའི་ཅི་འགྲོན་དེ་ཐལ་མ་ནང་རྒྱུ་ཞིན་མ་དུ། ཉེ་མ་ལས་བཤགས་མ་ཕུལ་  
ཡོད་པ་འོང་།
- ༢༢ བྱིས་མ་གཅད་ཉིམ་ལུ། ཁྱོད་ཚུ་གཡེར་དང་སི་དོན་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲིབ་བསྐྱལ་  
ཕྱག་འོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྒྲིབས་ཨིན།
- ༢༣ ཁྱོད་ཀྱི་ཡར་ན་རྒྱུ། ཁྱོད་ཞིང་ཁམས་ནང་ག་དེ་སྒྲིབ་ཡོད་ཅུང་། དཔྱལ་བར་  
ལུ་ཕབ་གཏང་འོང་། གཉིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་ལུ་བརྟན་མི་རྟགས་མཚན་ལུ་སྒྲིབ་ཚུ་  
སི་དོན་ནང་བརྟན་ཡོད་པ་འབད་བཅིན། ད་རྒྱུ་བར་ན་ཡང་སུ་འདི་ཡོད་པ་འོང་།
- ༢༤ བྱིས་མ་གཅད་ཉིམ་ལུ། ཁྱོད་ཚུ་སུ་ཚུ་སི་དོན་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲིབ་བསྐྱལ་ཕྱག་  
འོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྒྲིབས་ཨིན།

### ཐང་ཆད་མི་ལུ་ངལ་གསོ།

- ༢༥ དེ་བསྐྱང་ཡེ་ཤུ་གྲིས། དབའི་ཡབ། ཞིང་ཁམས་དང་སུ་ཉེང་གིས་གཙོ་བོ། ཁྱོད་  
གྲིས་མཁས་པ་དང་སྒྲིབ་ཚུ་ལས་སྒྲིབ་བཞག་ཉིམ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ལུ་མ་འོངས་  
ལུང་བརྟན་མཛད་དི། ང་ཁྱོད་ལུ་བཀྲིན་ཆེ།
- ༢༦ འདི་བཟུམ། ཡབ་ལགས། ཁྱོད་རའི་ཐུགས་དགེས་བཞིན་དུ་མཛད་གནང་།
- ༢༧ དེ་ཡབ་གྲིས་ང་ལུ་གེར་གནང་ཚར་ཡི། ཡབ་གྲིས་མ་གཏོགས་གཞན་ག་གིས་  
ཡང་སྒྲིབ་དེ་མི་ཤེས། ཡང་ཅིན་སྒྲིབ་མ་གཏོགས་པར་མི་ག་གིས་ཡང་  
ཡབ་དེ་མི་ཤེས། ཁོ་ག་ལུ་སྒྲིབ་ཐུགས་འདོད་ཡོད་ན་དོན་སྒྲིབ་ཚུ་འོང་།
- ༢༨ ཁྱོད་གེར་ཐང་ཆད་མི་དང་ཁུར་ཆ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མི། ང་ཡོད་སར་ཤོག། ང་གིས་  
ཁྱོད་ལུ་ངལ་གསོ་བྱིན་གོ།
- ༢༩ དེ་གིས་གཉེན་ཤེད་དེ་ཁྱོད་གྲིས་སྒྲིབ་ཞིན་མ་དུ་ང་ལས་ལྷག། གཉིས་མ་ཟེར་ན་  
ང་ཉམ་ཚུང་དང་སེམས་ཚུང་ཨིན།
- ༣༠ ག་དེ་སྒྲིབ་ཟེར་བཅིན་དེ་གཉེན་ཤེད་དེ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་དང་། དེ་གིས་ཁུར་ཆ་དེ་  
ཡང་རྟོག་རྟོ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་རུག།

དུས་བབ་ངལ་གསེ་ཕྱ་སྒྲིབ་མ་ཚུ་གིས་དཀར་གྱི་དྲིང་མགུའི་ལུས་ཚུ་  
འབྲུ་བབ་འཛ་སྒྲིར་ལས་དང་གསུངས་ལྷམ་པ་སྒྲ་ཆོག་ལས།

༡༡ ཡེ་བྱ་གྱིས་ཁོང་ལུ། དམ་པའི་ངལ་གསོ་ཉིམ་ལུ། བྱེད་ཆུང་ལྷན་པས་ཁོ་ག་

ལུ་ལུག་གཅིག་ཡོད་མེད། ས་དོང་ནང་འབྱུང་དེ། དེའི་ལག་པ་གཟུང་མ་མཆོག་པ་  
དང་། ཡར་ལུ་བཏོན་མ་མཆོག་པ་ཡོད་པ་ཞིན་ན།

༡༢ ལུག་ལས་མི་དེ་མི་སྒྲིམ་ཡ། དེ་སྒྲེ་ཞིན་པ་ཅིན། དམ་པའི་ངལ་གསོ་ལུ། ལུ་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་བར་ལུ་མ་མཆོག་པ་གན་ཡང་མེད།

༡༣ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་དེ་ལུ། ཁྱུང་རའི་ལག་པ་བརྒྱུང་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ད།  
མི་དེ་གྱིས་ལག་པ་བརྒྱུང་མཅིག་ཁོ་རའི་ལག་པ་ཡ་གཅིག་པ་དང་བཅོག་འཐེད་པ་  
འགྱུར་ཏེ་ཅག་སོ་རུག།

༡༤ དེ་ལས་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ཕྱི་འཐོན་སོངས་དི། ག་དེ་སྒྲེ་ཁོ་བཏོང་ཅག་གམ་ཟེར་  
བའི་རྩན་འགྲོས་བརྒྱབས་རུག།

༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་ཚུ་གོ་ར་མཆིན་དི། དེ་ཁར་ལས་བཞེངས་འཕྱོན་མ་ད། མེ་ལེ་ཤ་ཁོའི་  
རྟིང་བདེའ་འོངས་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚུ་ག་ར་ན་ཆ་ལས་འགྲོལ་གནང་རུག།

༡༦ ཁོང་ལུ་ཁོའི་གཏམ་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བྱུང་མ་བཅུག་ཟེར་ཁ་མནེམ་བཞག་རུག།

༡༧ ལུང་རྟོན་པ་ཞེ་ཤ་ཡ་གྱིས་གསུངས་ནང་ལས།

༡༨ ང་གིས་ ལུག་གཞིག་ང་རའི་གདམ་ཁ་བརྒྱབ་ཅིས། ང་རང་དགའ་མེད་སེམས་  
ནང་ལས་གཅིས་ཡོད། དེ་ལུགས་ཉིད་ཁོའི་འགྲུ་བཞག་འོང་། མི་ཕྱི་པ་ཚུ་  
ལ་ཁོ་གྱིས་བྲིམས་གཅད་རྟོན་འོང་།

༡༩ ཁོ་གྱིས་མི་ཐབ། ཡང་ཅིན་མི་བསྟ། ལམ་བདེའ་མི་གཞན་གྱིས་ཁོའི་གསུངས་  
སྐད་ནམ་མེ་གོ།

༢༠ འདམ་རྩ་མཉེད་ཡོད་པ་དེ་ཁོ་གྱིས་མི་བཅག། དུ་བ་འབྲུལ་བའི་ཤིང་རྟོན་མ་ལས་  
ཁོ་མི་འབྱུང་། རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ཁོ་གྱིས་བྲིམས་གཅད་ལུ་གཏང་འོང་།

༢༡ ཁོའི་མཆོན་ལུ་ཁོང་ཕྱི་པ་ཚུ་གོ་ར་གྱིས་སྒྲོ་གཏང་འོང་ཟེར་བྲིས་དེ་འདུག།

༢༢ དེ་ལས་བདུད་གྱིས་བྱུན་མི་སྒྲེན་སྟུག་མིག་ཏོ་ཞར་ཕ་གཅིག་ཁོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་འཁྱིད་  
འོངས་རུག། ཁོ་གྱིས་གསོ་བར་མཇོད་གནང་མ་ད། སྟུགས་པ་དེ་གྱིས་ཁ་སྒྲུབས།  
མིག་གི་མཐོང་ནི་འགྱུར་རུག།

༢༣ མི་ཚུ་གོ་ར་ཡ་མཆོན་ཆེ་ཞིན་མ་ལས། འདི་སྒྲེས་བུ་ད་བུ་ད་གྱིས་སྤས་མིན་ནམ་



ཟེར་སྒྲུབས་ཀྱག།

༢༥ ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་རྣམ་གྱི་དེ། མེ་དེ་བདུད་བརྟོན་གཏང་མ་མེན་པར། སྤེ་ཇོ་  
བུལ་བདུད་གྱིས་སྤུས་གྱིས་ཁོ་ལུ་རྟོགས་དབང་གིན་འབྱེན་མ་མེན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་  
ཀྱག།

༢༥ ཁོང་གིས་མནོ་བསམ་བཏང་མེ་དེ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁུན་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། རྒྱལ་  
ཁབ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་མ་མཐུན་པར་ཡོད་པ་ཅིན་ཡུན་མེ་རིང་། གྲོང་ཁྱེར་རེ་རེ་  
ཡང་ཅིན་བྱིམ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་མ་མཐུན་པར་ཡོད་པ་ཅིན་གཅན་པོར་མེ་ལུས།

༢༦ བདུད་གྱིས་བདུད་བརྟོན་གཏང་བ་ཅིན། ཁོ་ལུ་ཁོ་རེ་མ་མཐུན་མ་འབྱུང་མ་མེན།  
ག་དེ་སྤེ་ཁོ་རེ་རྒྱལ་སྤེད་གཅན་པོར་ལུས་ཁོང་གམ།

༢༧ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ང་གིས་སྤེལ་ཇོ་བུལ་གྱིས་འབད་དེ་བདུད་བརྟོན་གཏང་བ་  
ཅིན། བྱེད་གྱིས་བུཚ་ཚུ་ག་གིས་འབད་དེ་བརྟོན་གཏང་ཚུ་གས་གམ། དེ་འབད་མ་  
ལས་ཁོང་ཚུ་བྱེད་གྱིས་བྱིམས་དཔོན་འབད་ཁོང་།

༢༨ འདི་འབད་མ་དག་ག་དེ་མ་ཅིས་སྤེལ་གིས་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་ལས་འབད་  
དེ། བདུད་ཚུ་བརྟོན་བ་ཅིན་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤེད་བྱེད་ཡོད་སར་རྟོད་པ་མེན།

༢༩ ཡང་ཅིན་ཏེ་མ་ར་མེ་རྟོགས་ཅན་དེ་བཅེངས་མ་བཞག་པར། ཁོ་རེ་བྱིམ་ནང་འཇུག་  
དེ་ཆག་དགུམ་འབད་མེ་ཚུ་གས། ཁོ་རེ་ཅ་ལ་ཚུ་ཡང་རྟོག་བཅོམ་འབད་མེ་ཚུ་གས།

༣༠ ཁོང་དང་མཉམ་མེད་མེ་དེ་དེ་དག་མེན། དེ་ལས་ཁོང་དང་མཉམ་མ་འཇོམས་  
མེ་དེ་ཁ་རྟོར་འགྱུ་ཁོང་།

༣༡ དེ་འབད་མ་ལས་ང་བྱེད་ལུ་སྒྲུབས་མེན། ཐེག་པ་དང་སྐར་པ་ཚུ་གེ་ར་མེ་ལུ་  
དགོངས་ཡངས་གནང་བུང་། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལུ་སྐར་པ་བཏབ་པ་ཅིན་  
མེ་ལུ་དགོངས་ཡང་མེ་གནང་།

༣༢ མེ་རེ་བུ་ལུ་གཏམ་ངན་ཆོག་གཅིག་སྒྲུབས་ཡོད་བུང་། ཁོ་ལུ་དགོངས་ཡང་ཐོབ་  
ཚུ་གས། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལུ་མེ་ག་གིས་སྐར་པ་བཏབ་པ་ཅིན། འཇམ་  
སྤང་འདི་ནང་མ་ཚད་མཇུག་ཕྱི་མ་ལུ་ཡང་དགོངས་ཡང་ཅ་ལས་མེད་ཟེར་  
གསུངས་ཀྱག།

༣༣ ཡང་ཅིན་ཤིང་དང་དེ་རེ་འབྲས་བུ་གཉིས་ཆ་རང་ལེགས་ཤོམ་བཟོ། དེ་མེན་ཡང་  
ཅིན་ཤིང་དང་དེ་རེ་འབྲས་བུ་གཉིས་ཆ་རང་མེད་པ་བཟོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་འབྲས་



བྱ་ལས་བརྟན་དེ་ཤིང་ངོ་ཤེས་པ་ཞིན།

༢༤ དབའི། དྲག་ཡོད་པའི་སྤྱུ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་རྒྱུད་ཀྱི་དུང་། ག་དེ་སྤྱེ་ཁྱེད་ངན་པ་ཀྱིས་ལེགས་  
ཤོས་ཞིན་ཟེར་སྤྱབས་སྒྲོ། སེམས་ནང་ག་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་ཁ་ལས་འཕྲོན་མ་ཞིན།

༢༥ མི་བཟང་གིས་སེམས་ཀྱིས་ནོར་མཛོད་ལེགས་ཤོས་ལས་ཇས་ལེགས་ཤོས་སྤྱག་  
འོང་མ་ཞིན། མི་ངན་པ་ཀྱིས་ངན་པའི་ནོར་མཛོད་ལས་ཇས་ངན་པ་སྤྱག་འོང་མ་  
ཞིན།

༢༦ བྱིས་ས་དཔུང་ཀྱིས་ཉིམ་ལུ། མི་ཀྱིས་སྤྱབས་པའི་གཏམ་ཆོག་རེ་རེ་བཞེན་དུ་ལན་  
འཇལ་དགོ་པ་ཞིན་ཟེར་ང་ཁྱེད་ལུ་སྤྱབས་ཞིན།

༢༧ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་ཁྱེད་རའི་གཏམ་ཆོག་གིས་ཁྱེད་ལུ་རྟགས་དཔུང་འབད་འོང་།  
ཁྱེད་རའི་གཏམ་ཆོག་གིས་ཁྱོད་ཕམ་འོང་།

༢༨ མཁན་པོ་དང་མ་རུ་ཤི་པ་རེར་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། སྒྲོ་དཔོན་ལགས། ང་བཅས་  
ཁྱོད་ལས་རྟགས་མཚན་གཅིག་མཇལ་དགོ་མཚན་ཡི་དེ་སྟོན་གནང་ཟེར་ཞུས་ད་  
ལུ།

༢༩ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་གིས་ལན་ལུ། མི་ངན་པ་དང་ལོག་གཡེམ་ཀྱིས་རྒྱུད་ཚུ་ཀྱིས་  
རྟགས་མཚན་ཚུ་འཛོལ་སྤྱོད་ཞིན། ལུང་སྟོན་པ་ཡི་ན་ཀྱིས་རྟགས་མཚན་ཚུ་མ་  
གཏོགས་པར་གཞན་རྟགས་མཚན་སྟོན་ནི་མེད།

༣༠ ཡི་ན་ཉིམ་གསུམ་དང་བཞག་གསུམ་ཉ་སྟོམ་ཀྱིས་ཤོས་ནང་ལུས་ཡོད་པ་བཟུམ།  
མའི་བྱ་ཡང་ཉིམ་གསུམ་དང་བཞག་གསུམ་ས་སྟེང་དེའི་ནང་ལུ་མི་ལུས།

༣༡ ཅི་ན་བི་ཚུ་ཀྱིས་ཡི་ན་འཛོལ་བཤད་ལུ་བཤགས་པ་ཕུལ་རུག། བྱིས་ས་དཔུང་  
ཀྱིས་ཉིམ་དེ་ཁར། མི་བརྒྱུད་འདི་ཚུ་ཁོང་དང་མཉམ་འོངས་དེ་ཆར་གཅད་གཏང་  
འོང་། ཡི་ན་ལས་སྟོམ་གཅིག་འདི་ཁར་བཞུགས་ཡོད། བཞུ།

༣༢ སྟོ་ཁ་སྤྱག་གིས་བཙུན་མེད། རུལ་པོ་སྟོ་ལོ་མོན་ཀྱིས་རིག་རྩལ་ཉན་པ་ས་སྟེང་  
མཐའ་མ་ལས་ཕོན་འོང་། བྱིས་ས་དཔུང་ཀྱིས་ཉིམ་དེ་ཁར། བཙུན་མི་དེ་དང་  
འདི་མི་རྒྱུད་ཚུ་མཉམ་ཅིས་ཆར་གཅད་འོང་། སྟོ་ལོ་མོན་ལས་སྟོམ་པའི་མི་གཅིག་  
འདི་ཁར་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་རུག།

༣༣ མི་གཅིག་གིས་ནང་ན་ལས་བཅོག་པའི་སེམས་ཉིད་ཕྱི་འཕྲོན་འཕྲོ་ཞེན་མ་ད། ཁོ་

ས་སྐམ་སར་ལས་ངལ་གས་འཆོལ་བར་སོངས་རུང་ཁོ་གྱིས་འཆོལ་མི་ཐོབ།།

༤༤ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ལུ། ང་མཐོན་འོང་སའི་ཁྱིམ་ནང་ལོག་འཁྱོད་གོ་པས་  
ཟེར་ལོག་སྟོད་པ་ད་ལུ། ཁྱིམ་དེ་སྟོང་མ་དང་དྲིང་དང་ས་དྲིག་དྲི་སྟེ་ལོགས་ཤོམ་  
མཐོང་རུག།།

༤༥ ཁོ་སོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་མཉམ་ངན་པ་བདུན། ཁོ་རང་ལས་ལྷག་པའི་ངན་  
པ་དེ་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོའི་ནང་ན་འཇུལ་དེ་སྟོད་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ནང་  
ན་འཇུལ་དེ་སྟོད་པ་ལས། མི་དེ་གྱིས་གནས་སྐངས་ཏེ་མ་ལས་ཡང་རྒྱབ་ཀྱག་  
འཁྱོད་རུག། དེ་བཟུམ་མི་བརྒྱད་ངན་པ་ཚུ་ཡང་དེ་སྟེ་འགྱུར་འོང་ཟེར་གསུངས་  
རུག།།

༤༦ དེ་ཁར་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་ཚུ་ལུ་དེ་སྟེ་གསུངས་ཆར་བའི་སྐབས་ལུ། ཁོའི་ཡུམ་དང་  
སྲན་ཆ་ཁོ་མཉམ་སྒྲོ་བརྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་ཕྱི་ཁར་ལོངས་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་པས།།

༤༧ མི་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་རའི་ཡུམ་དང་སྲན་ཆ་ཁྱོད་མཉམ་སྒྲོ་བརྒྱབ་ནི་སྟེ་  
ལོངས་སྟོད་རུག་ཟེར་བྱུང་ད་ལུ།།

༤༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོའི་ལན་ལུ་ཁོ་གྱིས། དེ་ཨའི་ག་ཞིན་ན། དེ་སྲན་ཆ་ག་ཞིན་ན་  
ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས།།

༤༩ ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་ཁོ་རའི་ཕྱག་བརྒྱངས་ཞིན་མ་ད། དེ་ཨའི་དང་སྲན་ཆ་ཚུ་  
ཁོ་ཞིན།།

༥༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ག་ཞིན་རུང་ཞིང་ཁམས་ཡབ་གྱིས་ཐུགས་འདོད་ལྟར་སྒྲུབ་  
ཚུགས་མི་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་དེ་ལོ་སྲན་དང་། མི་སྲན་དང་། ཨའི་ཞིན་ཟེར་  
གསུངས་རུག།།

ཐིུ་འཁྱུག་སྐུམ་པ།

ཞིང་སོན་གྱི་དཔེ་གཏམ།

༥༡། དེའི་ཉིམ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གཅིག་རུང་ལས་ཕྱི་འཐོན་འཁྱོན་ཞིན་མ་ད་ཚུ་མཆོ་མཐའ་  
མར་བཞུགས་རུག།།

༥༢ མི་ཆོགས་ལེ་ཤ་ཁོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་འོང་མ་ད། ཁོ་གྱའི་ནང་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པ་

ལས། མི་ཚུ་གེ་ར་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་མར་ལོངས་སྤྱོད་རུག།

༣ དཔེ་གཏམ་སྒྲིལ་ལས་ཁོང་ལུ་ལེ་ཤ་གསུངས་བའི་ནང་ལས། ཁོ་གྲིས་དེ་སྤེ་  
གསུངས་རུག། སོ་ནམ་པ་གཅིག་ཞིང་སོན་བཏབ་པར་སོངས་རུག།

༤ ཁོ་གྲིས་སོན་གཏོང་མད་ལུ། སོན་ལ་ལུ་ཅིག་ལམ་ཁར་འབུད་སྤྱོད་ལས། བྱ་འོངས་  
དེ་འཕུ་བཟའ་རུག།

༥ ལ་ལུ་ཅིག་ས་ལེ་ཤ་མེད་པའི་དོ་སྐྱེ་འགྲུ་འབུད་དི། ས་གཏོང་མེད་པ་སྤྱོད་དེ་  
འབད་རུང་།

༦ ཉེས་ཤར་མད་ཉེས་གྲིས་ཚོག་སྤྱི་ཅུ་མེད་པར་སྐྱེས་སོང་རུག།

༧ དེ་ལས་སོན་ལ་ལུ་ཅིག་ཅང་གི་ནང་ལུ་འབུད་དི། ཅང་ཚུ་སྤྱོད་དེ་གཡེབ་བཞག་  
རུག།

༨ དེ་ལས་སོན་གཞན་ཚུ་ས་ལེགས་སོམ་འགྲུ་འབུད་དི། འབས་བུ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས།  
ལ་ལུ་ལས་བརྒྱ་ཐམས་པ་འགྲུར། ལ་ལུ་རུག་བརྒྱ་ཐམས་པར་འགྲུར། ལ་  
ལུ་ལས་གསུམ་བརྒྱ་ཐམ་པར་འགྲུར་རུག།

༩ ག་ལུ་ཉན་ནི་རྣམ་ཅོག་ཡོད་མི་དེ། ཁོ་རང་ཉན་བརྒྱུ་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༠ རྒྱལ་མ་ཚུ་འོང་ཞིན་མད་ཁོ་ལུ། རྒྱུད་གྲིས་མི་ཚུ་ལུ་དཔེ་གཏམ་སྒྲིལ་ལས་གསུངས་  
དགོཔ་ག་ཅིས་ཡོད་ཟེར་ནི་སྤྱོད་ལུ།

༡༡ ཁོ་གྲིས་ཁོང་གིས་ལན་ལུ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཞིང་ཁམས་གྲིས་རྒྱལ་སྤྱོད་གྲིས་  
མངོ་མཚར་ཅན་ཚུ། རྒྱུད་ལུ་གནང་ཡོད་རུང་ཁོང་ཚུ་ལུ་མ་གནང་།

༡༢ ཁོ་ག་ལུ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་ད་རུང་ཉེང་བཀལ་གནང་དེ་མང་ལུ་འགྲུར་འོང་། ག་  
ལུ་མེད་མི་དེ་ལུ་ཁོ་ཉེང་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ལོག་དེ་འབག་འགྱུ་འོང་།

༡༣ དེ་གྲིས་སྤོང་གིས་ཁོང་ལུ་དཔེ་གཏམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་  
བརྒྱ་རུང་མི་མཐོང་། ཁོང་གིས་ཉན་རུང་རྣམ་མི་གོ། ཡང་ཅིན་ཁོང་གིས་ཉ་  
ཡང་མི་གོ་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༤ ཁོང་ལུ་ལུང་རྒྱུ་ལུ་ཉི་དོན་ལུ་མེ་ཤ་ཡི་གྲིས་གསུངས་ནང་ལུ། རྒྱུད་ཉན་རུང་  
ཉ་མི་དགོ། རྒྱུད་གྲིས་མཐོང་རུང་མི་ཤེས།

༡༥ འདི་མི་ཚུ་གྲིས་སེམས་ལུན་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་རྣམ་ཅོག་ལྗོད་ལྗོད་བས། ཁོང་

གིས་མིག་རྟོ་བཅུམ་བཞག་ཅུག། ཏུས་ཚོད་ནམ་ཅིག་ཚེ་ཁོང་གི་མིག་གི་མཐོང་  
འོང་། ཁོང་གིས་རྣམ་གོ་འོང་། སེམས་གྱིས་ཏ་གོ་འོང་། ཁོང་ཚུ་ཆོས་ལུ་  
འགྱུར་ཞིན་མ་དུ། ང་གིས་ཁོང་ཚུ་འི་ནད་གསོ་མཛད་འོང་ཟེར་དེ་སྤེ་གསུངས་  
བཞག་ཅུག།

༡༦ དེ་འབད་ཅན་ཁྱེད་གྱིས་མིག་རྟོ་ལུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་  
རའི་མིག་རྟོ་གྱིས་མཐོང་འོང་། དེ་ལས་ཁྱེད་རའི་རྣམ་ཅིག་གིས་གོ་འོང་།

༡༧ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤེ་སྤྲུལ་ཞིན། ཁྱེད་གྱིས་མཐོང་མེད་དང་། ཁྱེད་  
གྱིས་ཉན་མེ་ཚུ་ག་ར་ལུང་རྟོན་པ་དང་ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་གྱིས། འདྲོད་པ་སྤྱེད་  
དེ་བཟུ་རུང་ཁོང་གིས་མི་མཐོང་། ཁོང་གིས་རྣམ་ཉན་རུང་ཁོང་གི་མི་གོ།

༡༨ འདི་འབད་ཅན་ལས་སོ་ནམ་པའི་སོན་གྱིས་དཔེ་གཏམ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་རྣམ་ཉན།

༡༩ ག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་གྱིས་གསུངས་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ཏ་མ་གོ་བ་ཅིན། ངན་པ་འདི་  
འོངས་ཞིན་མ་དུ། ཁོའི་སེམས་ནང་བཏབ་ཡོད་པའི་སོན་དི་འཕྲོག་འབག་འཁྱོ་  
བའི་ལམ་ཁར་ལུ་འབྱུང་ཡོད་པའི་སོན་དི་ཁོ་ཞིན།

༢༠ དེ་ལས་དྲིའི་འགྲུ་འབྱུང་བའི་སོན་དི། ཁོ་ག་གིས་གསུངས་དི་རྣམ་གོ་སྤྱི་སེམས་  
ལུ་དག་འཕྲོ་འབྱུང་རུང་།

༢༡ ཁོའི་ནང་ན་ལུ་ཅ་བ་བཅུག་བཅུགས་པ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་དི། རྒྱལ་བཟུལ་དང་  
བཀའ་འཆོ་ཚུ་གསུངས་དེ་ལས་བརྟེན་དི་འབྱུང་མ་དུ་ལུ་ཁོ་གྱིས་དད་པ་ལོག་  
འོང་།

༢༢ ཅང་ནང་ལུ་འབྱུང་བའི་སོན་དི། ཁོ་ག་གིས་གསུངས་དི་ཉན་དི་འབད་རུང་།  
འཛམ་གླིང་ལུ་སེམས་བག་ཆག་དང་། རྒྱ་ཁྲོལ་ལོངས་སྤྱོད་གིས་འདྲོད་པ་དེ་  
གྱིས་གསུངས་དེ་མནེམ་བཞག་སྤྱི། འབྲས་བུ་བཏགས་མ་ཚུགས་པ་ཞིན།

༢༣ དེ་ལས་ས་ལོགས་ཤོམ་ནང་འབྱུང་བའི་སོན་དི། ཁོ་ག་གིས་གསུངས་དི་ཉན་  
ཞིན་མ་དུ་ཏ་གོ། འབྲས་བུ་ཡང་བཏགས་དི། ལ་ལུ་བརྒྱ་ཐམས་པ། ལ་ལུ་  
རྒྱལ་བཟུ། ལ་ལུ་སྤུམ་བཟུ་འབྱུང་ཡོད་པ་དེ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༤ ད་རུང་དཔེ་གཏམ་གཞན་གཅིག་རྟོན་དི་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་དེ་སྤེ་གསུངས་ཅུག།  
ཞིང་ཁམས་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་དི། དཔེར་ན་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཞིང་ནང་སོན་

ལེགས་ཤོམ་བཏབ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

༢༥ ཁོ་ཉལ་སྤྲུལ་ད། ཁོའི་དག་བྱང་བྱང་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཉན་དོའི་སོན་ཀར་  
མཉམ་བཏབ་བཞག་སྟེ་ཡར་སོ་རུག།

༢༦ དེ་ལས་ཀར་ཉིང་འགྲུ་མཐོན་དེ་དོག་མ་བཏགས་པའི་ཆོས། ཉན་དོ་ཡང་གཅིག་  
ཁར་སྐྱེས་དེ་སྐྱེས་རུག།

༢༧ ཞིང་གིས་རྫོང་བདག་དེའི་བྱ་རོགས་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལྟ། སྐྱེན་བདག་ལགས།  
ཁྱེད་ཀྱིས་ཞིང་ནང་ལུ་སོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་བཏབ་བཏབ་ཡིན། དེ་ཉན་དོ་ཚུ་ག་  
ལས་སྐྱེས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཟེར་སྐབས་དེ་ལྟ།

༢༨ རྫོང་བདག་གིས་ཁོང་ཚུ་ལྟ། བྱང་བྱང་གཅིག་གིས་འབད་བའི་ལཱ་ཡིན་པས་ཟེར་  
སྐབས་དེ་ལྟ། བྱ་རོགས་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལྟ་ང་བཅས་སོང་ཞིན་མ་དེ་ཚུ་བརྒྱུ་  
འོང་གམ་ཟེར་སྐབས་དེ།

༢༩ ཁོ་ཀྱིས། མིན་གོ། ཁྱེད་ཚུ་ཉན་དོ་ཚུ་བརྒྱུ་དང་ལོ་ཐོག་ཀར་ཡང་ཅམ་གཏོན་  
བཀོག་འོང་།

༣༠ ལོ་ཐོག་མ་སྐྱེན་བར་དུ་གཉིས་ཆ་རང་གཅིག་ཁར་སྐྱེས་བཟུག། ལོ་ཐོག་བཟུ་  
རན་མ་དང་གིས་བརྒྱུ་མེ་ཚུ་ལྟ། ཉེ་མ་རང་ཉན་དོ་ཚུ་བརྒྱུ་ཞིན་མ་དེ་མེ་ནང་སྟེག་  
ནི་དོན་ལས་འཆག་སྐྱེས་བཟོ། དེ་ལས་ཀར་དེ་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་ང་རའི་མཛོད་  
ཁང་ནང་སྟེག་ཤོག་ཟེར་སྐབས་འོང་།

༣༡ ད་རུང་དཔེ་གཏམ་གཞན་གཅིག་སྟོན་དི། ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ་དེ་སྟེག་གསུངས་རུག།  
ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་དེ། དཔེར་ན་མི་གཅིག་གིས་ཁོའི་ཞིང་ནང་བཏབ་  
ཡོད་པའི་པེ་ཀར་སོན་བཟུམ་གཅིག་ཡིན།

༣༢ འདི་སོན་ཀར་ལས་ཚུང་ཀྱི་ཡིན་རུང་། སྐྱེས་དེ་འཁྱོ་བའི་བསྐྱང་ལས། ཉན་  
ཚོད་ག་རའ་ལས་སྐྱེས་ཉེ་ཤིང་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན། དེ་ལས་གནམ་མཁའི་བྱ་ཚུ་འོངས་  
ཞིན་མ་དེ། གཞལ་ལགས་འགྲུ་བྱ་ཚང་བཟོ་སྟེ་སྤྲོད་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

༣༣ ཁོ་ཀྱིས་ད་རུང་ཁོང་ལུ་དཔེ་གཏམ་གཅིག་གསུངས་རུག། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་  
རྒྱལ་སྤྲུལ་དེ། དཔེར་ན་པམ་སྐྱུར་པོ་བཟུམ་ཅིས་ཡིན། ཨམ་སྐྱུ་གཅིག་གིས་  
བྲེ་གསུམ་ཀྱིས་ན་བྲེ་ནང་ལུ་སྐྱུག་པའི་བསྐྱང་ལས། ག་ར་སྐྱུར་པོ་ལུ་འགྱུར་མ་

མིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་ཚུ་ག་ར་འཛོམས་སར་ལུ་དཔེ་གཏམ་ལས་སྟེ་གསུངས་ཅུག། དཔེ་  
མེད་པར་གང་ཡང་དེ་སྟེ་མ་གསུངས་པས།
- ༢༦ ལུང་རྟོན་ནང་ལུ་གསུངས་དོ་བཟུམ། དེ་ཁ་ལས་དཔེ་གཏམ་ཚུ་བཤད་འོང་། འཛོམས་  
མྱེང་མ་བཟོན་དེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་གསང་བ་ཚུ་བརྟོན་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་ཚོགས་ཚུ་ག་ར་ལོག་གཏང་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། ཁོ་རང་གཟིམ་  
ཅུང་ནང་འཕྱོན་དེ་བཞུགས་པ་ད་ལུ། ཁོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ཁོ་བཞུགས་སར་བཅར་  
བར་འོང་མ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། ཞིང་ནང་གིས་དེ་དོ་བསྐྱར་ལས་ང་བཅས་ལུ་  
གསུངས་གནང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༨ ཁོང་གིས་དེའི་ལན་ལུ་ཁོང་ཚུ་ལུ། སོན་ལེགས་ཤོམ་བཏབ་མི་དེ་མེའི་བྱ་མིན།
- ༢༩ ཞིང་དེ་འཛོམས་མྱེང་མིན། སོན་ལེགས་ཤོམ་དེ་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་གྱིས་ཨ་ལོ་མིན། དེ་ན་  
དོ་འདི་ངན་པའི་ཨ་ལོ་མིན།
- ༣༠ སོན་བཏབ་མི་དག་འདི་བདུད་མིན། ལོ་ཐོག་བསྟུ་ནི་འདི་འཛོམས་མྱེང་རྒྱགས་  
བསྟུ་མིན། བར་མི་དེ་པོ་ཉ་ཚུ་མིན།
- ༣༡ དེ་དོ་ཚུ་འཆག་སྐམ་བཟོད་མེན་སྟེ་དོ་བཟུམ། འཛོམས་མྱེང་འདི་ཡང་རྒྱགས་  
བསྟུ་འོང་།
- ༣༢ མེའི་བྱ་གྱིས་ཁོ་རའི་པོ་ཉ་ཚུ་གཏང་དེ་ཁོང་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལས་མངོ་ལོག་  
པ་དང་ཕྱི་ལྷོད་འབད་མི་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཁར་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས།
- ༣༣ ལྷུ་པོད་དང་སོ་གཅིག་འབྱུང་བའི་མེའི་ཐབ་ནང་དབྱུག་བཀོག་འོང་།
- ༣༤ དེ་བསྐྱར་བྱང་རྒྱལ་སྐམས་པ་ཚུ་ཁོང་རའི་ཡབ་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ་ཉིམ་ཤར་ཐ་  
དོ་བཟུམ་ཤར་འོང་། ཉན་ནི་ནམ་ཙམ་ཚུ་ག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཁོང་རང་ཉན་བཅུག།
- ༣༥ ད་རུང་ཞིང་ཁམས་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ། ཞིང་ནང་ལུ་ཡིབས་བཞག་པའི་ས་གཏེར་  
བཟུམ་ཅིས་མིན། ས་གཏེར་འདི་མི་གཅིག་གིས་ཐོབ་སྟེ་ལོག་དེ་ས་ནང་སྤྲོ་བཞག་  
ཞིན་མ་ལས་སེམས་ལུ་དག་འཕྲོ་འབྱུང་དེ་སོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་  
ཡོད་པ་ག་ར་བཅོང་སྟེ་ཞིང་དེ་ཉོ་སྤྲོད་བཟུམ་མིན།
- ༣༦ ད་རུང་ཞིང་ཁམས་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་འདི་སྤྲོ་ཉིག་ལེགས་ཤོམ་འཚོལ་བའི་ཚོང་

པ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།།

༤༦ ཁོ་གྲིས་ལྷ་ཏིག་རིན་པོ་ལ་སྤྲོད་པ་ལྟར་གཅིག་མཐོང་དེ། ལྷ་ག་སོངས་ཞིན་མ་  
ལས་ཁོ་རིན་པོ་ལ་ཅིས་ཡོད་པ་གེ་ར་བཅོངས་ཏེ་ལྷ་ཏིག་དེ་ཉི་མ་བཟུམ་ཅིས་ཡིན།།

༤༧ ད་རུང་ཡང་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྲོད་དེ། རྒྱ་མཚོ་ནང་དཔུགས་པའི་ཉའི་བཤ  
བཟུམ་ཅིས་ཡིན། ཉ་མ་འབྲས་ག་ར་བཟུ་ཞིན་མ་ལས།

༤༨ བཤ་དེ་གང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་མར་ལུ་འཐོན་ཞིན་མ་དེ། ས་ཁར་  
སྤྲོད་ཏེ་ཉ་ལེགས་སྤོམ་ཚུ་ཉོད་ནང་རྒྱུ། གོ་མ་ཚོད་མ་ཚུ་ག་ར་ཕྱི་ཁར་དཔུགས་  
བཀོག་དོ་བཟུམ་ཅིས་ཡིན།།

༤༩ འཛམ་གླིང་འདི་ཡང་འདི་བཟུམ་རྒྱལ་ས་བཟུ་འོང་། ཡོ་ཉ་ཚུ་འཕྱོན་ཞིན་མ་དེ་  
ཆོས་ཅན་ཚུ་དན་པ་མི་ཚུ་ལས་ལྷགས་སུ་བཏོན་འོང་།།

༥༠ ལྷ་འབོད་དང་སོ་གཅིག་འབྲུང་བའི་མའི་དོང་ནང་དཔུག་བཀོག་འོང་།།

༥༡ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་དེ་ཚུ་ཏ་གོ་ཡི་ག་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ལུ། ཁོང་  
གིས་ཏ་གོ་ཡི་གཙོ་བོ་ལགས་ཟེར་བྱ་ཅུག།།

༥༢ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། མཁན་པོ་ག་ར་ཡིན་རུང་། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྲོད་  
སྒྲུབ་ལས་བསྐབ་བྱ་གནང་ཡོད་པ་དེ། དཔེར་ན་མཁན་པོ་དེ་ཁྱིམ་གྲིས་བདག་པོ་  
ཡིན་མ་ལས་ཁོ་རའི་གཏེར་མཛོད་ལས་རྒྱ་ཚོར་གསར་པ་དང་རྩིང་མ་ཚུ་བཏོན་  
ཡོད་པ་བཟུམ་ཅིས་ཡིན་ནོ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།།

༥༣ འདི་ལྷལ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་དཔེ་གཏམ་ཚུ་བཤད་གནང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་བཞེངས་  
འཕྱོན་ཅུག།།

༥༤ ཁོ་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཕྱོན་དེ། འདྲུ་ཁང་ནང་ལུ་མི་ཚུ་ལུ་ཆོས་བཟོན་འདི།  
མི་ཚུ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡ་མཚན་ཆེ་ཞི། ཁོང་གིས། འདི་མི་དེ་ཡོན་ཏན་དང་  
མཐུ་སྟོབས་འདི་བཟུམ་ག་ཞི་ལས་ཐོབ་ཡིན་ན།།

༥༥ ཤིང་བཅོམ་གྲིས་བུ་ཚ་འདི་མིན་ནམ། ཁོ་རའི་ཨའི་མ་རི་ཡམ་མེན་ནམ། ཁོ་རའི་  
ལྷན་ཡ་གོ་བ་དང་། ཡོ་སེབ་དང་སི་མོན་མིན་ནམ།།

༥༦ དེ་ལས་ཁོ་རའི་མི་ལྷན་ཚུ་ང་བཅས་མཉམ་ཡོད་མི་ཚུ་མིན་ནམ། ཁོ་ལུ་འདི་བཟུམ་  
ཡོན་ཏན་ག་ཞི་ལས་ཐོབ་ཅིས་ཟེར་ཅུག།།



- ༤༤ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་ལོག་ཅུག། མིན་རུང་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ལུང་བརྟོན་  
པ་གཅིག་ལུ་ཁོར་འེ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཁོར་འེ་མི་ཚན་ལས་གྲུས་བཀྱར་མི་ཐོབ་ཟེར་  
གསུངས་ཅུག།
- ༤༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་མེད་པ་ལས་ཁོ་གྱིས་རྟགས་མཚན་སྟོན་ཚུ་ལེ་ཤ་ར་རྟོན་  
མ་གནང་པས།

### མིུ་བཙུ་བཞི་པ།

བྱུས་གསོལ་གནང་མི་ཡོད་ན་ན་བཀོངས་ཡོད་པ།

- ༡༡། འདི་བསྐང་མང་འཕྲེའི་རྒྱལ་པོ་ཏེ་རོ་དེ་གྱིས་ཡེ་ཤུའི་རྒྱུད་གྲགས་རྣམས་ཀྱི་ཅུག།
- ༡ ཁོར་འེ་འཁོར་གཡོག་ཚུ་ལུ། འདི་བྱུས་གསོལ་པ་ཡོད་ན་མིན་པས། འཆི་  
བ་ལས་གསོན་པོ་ལོངས་ཅུག། འདི་འབད་མ་ལས་རྟགས་མཚན་སྟོན་ཚུ་རྟོན་མ་  
མིན་པས་ཟེར་ཅུག།
- ༢ ཏེ་མ་ཏེ་རོ་དེའི་རྟོ་ལུ་གཙུང་མི་ལྷོ་གྱིས་ཨམ་སུ་ཏེ་རོ་དེ་དེའི་དོན་ལུ། རྒྱལ་པོ་  
ཏེ་རོ་དེ་གྱིས་ཡོད་ན་ན་དེ་ལུ་ག་བཅིངས་ཞིན་མ་ད་བཅོན་ནང་བཙུགས་ཡོད་པ་  
མིན་པས།
- ༣ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཡོད་ན་གྱིས་ཏེ་རོ་དེ་ལུ། རྒྱུད་གྱིས་རྒྱུད་རའི་ནོ་གཙུང་གི་ཨམ་  
སུ་དེ་ལེན་མི་མཆོག་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༤ འདི་ལས་ཁོ་གྱིས་ཡོད་ན་བཀོང་ནི་བཅུ་མས་རུང་། མི་ཚུ་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུང་  
རྟོན་པ་ཅི་མ་ལས་མི་དམངས་ལུ་འདོག་ཅུག།
- ༥ ཏེ་རོ་དེའི་སྟེས་བའི་ཉི་མ་དེ་ཁར། ཏེ་རོ་དེའི་བུ་མོ་གྱིས་ཁོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་ཞབས་  
བྱོ་བརྒྱབ་ལས་ཏེ་རོ་དེ་སེམས་དག་འཅུག།
- ༦ མོ་ལུ་ག་ཅིས་དགོཔ་དེ་འབྱེན་ནི་མིན་ཟེར་བའི་ཁོ་གྱིས་མནའ་འབོ་ཅུག།
- ༧ བུ་མོ་དེའི་ཨའི་གྱིས་བསྐབ་བྱ་བཟུམ། བུ་མོ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ང་ལུ་བྱུས་གསོལ་པ་  
ཡོད་ན་གྱིས་མགྱུ་ཏོ་དཔལ་ལྷེར་ནང་བཙུགས་ཞི་གནང་ཟེར་སྟེ་བས་ཅུག།
- ༨ རྒྱལ་པོ་དེ་རྒྱུ་པམ་བཞིན་དུ་མིན་རུང་སྐུ་མགོན་ཚུ་བཞེས་སྟོན་བཟུང་ཡོད་པ་མ་ཆད།  
ཁོར་འེ་མནའ་འབོ་བ་བཞིན་དུ། བུ་མོ་དེ་ལུ་དགོཔ་དེ་འབྱེན་གཏང་ཟེར་བཀའ་



ཆུ་འབྲིན་རུག།

- ༡༠ ཁོ་གྱིས་མི་གཏང་ཞིན་མ་དུ། བཅོན་ཁང་ནང་ལས་ཡོད་ནན་གྱིས་དབུ་གཙང་  
ཞིན་མ་དུ།
- ༡༡ ཁོ་འི་དབུ་དཔལ་ལྡན་ནང་བཅུགས་ཏི་ཕུམ་དེ་ལུ་སྤྲུག་འོངས་རུག། མོ་གྱིས་མོ་  
རའི་མའི་ལུ་འབྲིན་རུག།
- ༡༢ དེ་ལས་ཡོད་ནན་གྱིས་ཁོ་འི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་དུ། སྤྲུལ་མོ་གཙང་ཅིན་  
ཞུ་དེ་དུར་ཁང་ལུ་བཅུགས་བཞག་པའི་ཤུལ་ལས་སོངས་ཞིན་མ་དུ་ཡེ་ཤུ་ལྷན་  
འབུལ་ཞུ་རུག།

མི་སྣང་ཕྲག་ཁྲ་ལུ་བཟའ་འཐུང་གནང་ཡོད་པ།

- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་ཚུ་གསན་ཆར་ཞིན་མ་དུ། ཁྱེ་ནང་ལུ་འཛུལ་དེ་བྱམ་ཐང་ས་གནས་  
གཅིག་ལུ་ལེགས་དུ། དེ་ཁར་གྱིས་མི་ཚུ་ཁོ་འབྲིན་མ་ནས་གོས་ལས་ག་ར་གྲོང་  
ཁྲུང་ཕྱི་ཁར་མཐོན་དེ་རྒྱང་སྣང་སྤྱོད་ཁོ་འི་རྒྱུང་བཟའ་འོངས་རུག།
- ༡༤ ཡེ་ཤུ་འབྲིན་མ་དུ་མི་ཚོགས་སྤངས་ཡོད་པ་གཟིགས་ཏི། ཁོང་ལུ་གཟིགས་དེ་ག་  
ཅིས་དེ་སྤྱོད་རྗེ་མཛད་དེ་ཁོང་ཚུ་འི་ནད་ཞི་གསོ་བར་མཛད་གནང་རུག།
- ༡༥ གནམ་ཕྱི་རུ་འབྲུག་དུ་ཁོ་འི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ལྟ། ས་ཆ་དེ་བྱམ་ཐང་  
ཞིན་པའི་འགྲུ་གནམ་ཡང་སྤྱི་ཡི། མི་ཚུ་གོ་ར་བཟའ་འཐུང་ཉ་བར་ལུ་ལ་ཚུ་  
ནང་གཏང་གནང་ཟེར་ཞུ་དུ་ལ།
- ༡༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། ཁོང་ཚུ་འབྲུ་མན་དགོ། ཁྱེ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་བཟའ་ནི་  
རེ་འབྲིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༧ ཁོང་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལྟ། ང་བཅས་ལུ་འཁྱུར་ལེབ་ཁྲ་དང་ཉ་གཉིས་ལས་འགལ་  
གང་ཡང་མེད་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༡༨ ཁོ་གྱིས་དེ་ཚུ་དང་ལུ་སྤྲུག་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༡༩ དེ་ལས་མི་སྤངས་ཚོགས་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་རྩའི་འགྲུ་སྤྱོད་ནི་བཀའ་གནང་དེ། ཁྱུར་  
ལེབ་ཁྲ་དང་ཉ་གཉིས་ཕྱག་ལུ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་དུ། ཡར་ཞིང་ཁམས་ལུ་གཟིགས་  
དེ་གསོལ་སྤྲོད་ཞིན་མ་དུ། ཁྱུར་ལེབ་ཚུ་བཅགས་ཏི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་གནང་། དེ་

- ལས་སྒྲིབ་མ་ཚུ་གྱིས་མེད་མང་ལུ་འབྱེན་ཅུག།
- ༢༠ ཁོང་ག་ར་གྱིས་བཟའ་དེ་ཡོན་འགྲང་ཞིན་མ་དུ། ཆོམ་པའི་རྣམ་ལུས་ཁམ་ཚད་  
ཅེས་བརྒྱ་གཉིས་ལུས་ཅུག།
- ༢༡ དེ་ཁར་ཨམ་སྤྲད་ཨ་ལོ་ཚུ་མ་བཅི་བར། ཁོང་སྟོ་བཟའ་མེསྟོང་ཕྱག་ལྔ་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས།

ཡེ་ཤུ་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ལམ་འབྱེན་ཡོད་པ།

- ༢༢ མེ་ཚུ་ག་ར་ལོག་གཏང་བའི་བར་ན། ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲིབ་མ་ཚུ་ལུ་འབྱེན་ལས་པར་  
གྱུར་ནང་འཛུལ་དེ་ཁོ་འདྲེ་མ་རྒྱ་མཚོ་པ་ཁར་སྤང་ཟེར་གུ་ཚུགས་མཛད་ཅུག།
- ༢༣ མེ་ཚུ་ག་ར་གཏང་ཚར་ཞིན་མ་པས། དེ་སྟོང་གཅིག་ནང་ཕྱག་སྤེལ་པར་གནང་བར་  
འབྱེན་ཞིན་མ་དུ། གནམ་ཕྱི་རུ་འབྱེན་དུ་ཁོ་རང་རྒྱང་མ་གཅིག་ལུས་སོ་ཅུག།
- ༢༤ གུ་འདྲེ་རྒྱ་མཚོ་བར་ནང་ལུ། རྒྱང་ཚུ་བ་ལངས་དེ་བ་རྒྱབས་འབྲུགས་དེ་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས།
- ༢༥ རྩ་པ་རྒྱ་ཚོད་གསུམ་དང་ཅག་མཚམས་ལུ། ཡེ་ཤུ་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ཞབས་ཐང་  
སྤེ་ཁོང་ཡོད་སར་འབྱེན་པའི་སྐབས།
- ༢༦ སྒྲིབ་མ་ཚུ་ཁོ་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ཞབས་ཐང་འབྱེན་མ་མཐོང་དེ་འདྲོག་ཆེ་ཅུག།  
འདྲེ་འོང་དེ་ཟེར་འདྲོག་ཉི་མཱ་བརྒྱབས་ཅུག།
- ༢༧ འདྲེ་འབད་ཅད་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ལམས་སྟོང་སྟོང་སྤེ་སྟོང་། ང་ཞིན། འདྲོག་  
མེན་དགོ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༨ དེ་རྩ་གྱིས་ཁོ་འུ་ལན་ལུ། གཙོ་བོ་ཁྱོད་ཞིན་པ་ཅིན། ང་ཡང་རྒྱུ་འགྲུ་ལས་  
ལམ་འབྱེན་དེ་ཁྱོད་བཞུགས་སར་འོང་ནི་འདྲེ་བཀའ་གནང་ཟེར་བྱུང་།
- ༢༩ ཁོ་གྱིས་ཤོག་ཟེར་གསུངས་མ་དུ། དེ་རྩ་གྱུར་ནང་ལས་ཕྱི་འཕྱོན་དེ། ཡེ་ཤུ་  
བཞུགས་སར་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ལམ་འབྱེན་འོང་མ་དུ་ལུ།
- ༣༠ རྒྱང་ཚུ་བ་ཤུགས་སྤེ་འོང་མ་མཐོང་དེ་ཁོ་འདྲོག་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚོ་ནང་ཐིམ་  
འབྱེན་དུ། ཁོ་གྱིས་སྐད་སྤྲོམ་བརྒྱབས་ཏེ། གཙོ་བོ་ལགས། དེ་སྟོག་སྐབས་  
མཛད་གནང་ཟེར་བྱུ་ཅུག།

- ༡༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ལྷག་འདི་ཕྱལ་ལས་བརྒྱུད་ས་ཏེ་ཁོ་གཟུང་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། དབའི་  
དད་པ་རྒྱུ་ཀྱང་ཁྱེད། ཁྱེད་ག་ཅིས་ལུ་ཐེ་ཚོམ་འབད་དགོཔ་སྟེ་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༢ ཁོང་གུ་ནང་ལྟོད་པ་ད་རྒྱུ་རྩལ་ཡལ་ནུག།
- ༡༣ ཁོང་གུ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་ལྷག་མཚལ་དི། ཁྱེད་དགོན་མཚོག་  
གིས་སྐུ་ལས་ལེན་བདེན་ཞིན་པས་ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༡༤ ཁོང་རྩལ་མཚོ་ཡར་ཁ་ལུ་འཕྱོན་མ་ད། ག་ནེས་རེད་ཟེར་བའི་ཡུལ་ལུ་ལེགས་ནུག།
- ༡༥ དེ་ཁར་གྱིས་མི་རྩལ་ཁོ་མཛོད་ཤེས་དི། ས་ལྷོགས་ག་ར་ལུ་ཐེན་སྐབས་ཞིན་མ་ལས།  
ནད་པ་ག་ར་ཁོ་ལུ་སྐྱེ་མདུན་ལུ་འབྱེད་འོངས་ནུག།
- ༡༦ དེ་སྟེ་ཁོ་ལུ་ན་བཟའ་འགྱུར་ཅམ་རེག་རེ་རེག་ཆོག་ར་ནད་ལས་སྐྱོན་མེད་པ་སྟེ་  
གསོ་གནང་ནུག།

### ཐེའུ་བཅོམ་ཐུ་པ།

#### བཅོམ་པ་འབྱུང་མི་རྩལ།

- ༡༡། ཡེ་རུ་ཤུ་ཤེས་ལས་མ་ཁན་པོ་དང་པ་རུ་ཤེ་པ་རྩལ་ཡེ་ཤུ་མཛལ་བར་འོངས་  
ཞིན་མ་ད། ཁོང་གིས་ཡེ་ཤུ་ལུ།
- ༡ ཁྱེད་གྱིས་སྟོབ་མ་རྩལ་ལག་པ་མ་འབྱུང་བར་བཞེས་སྟོག་དེ་སྟེ་བཟའ་ཡོད་པ་ཞིན།  
ནན་ཤོས་རྩལ་གྱིས་ཐུར་སྟོབ་བཞེན་དུ་མ་གནས་པའི་ཁྱེད་ས་ག་ཅིས་ཞིན་ན་ཟེར་  
བྱ་མ་དུ་ལུ།
- ༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་རྩལ་ལན་ལུ། ཁྱེད་རྩལ་ཁྱེད་རའི་ཐུར་སྟོབ་བཞེན་དུ་དགོན་  
མཚོག་གིས་བཀའ་ལུ་མ་གནས་མི་ག་དེ་སྟེ་ཞིན་མ།
- ༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལུ། ཁྱེད་རའི་ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་གུས་  
ཞབས་འབད། ག་གིས་ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་སྐྱད་ཕབས་འབདན། ཁོ་ཤེ་དགོཔ་  
ཞིན་ཟེར་ཡོད།
- ༤ འདི་འབད་མ་ད་ཁྱེད་གྱིས་སྐབས་ནི་ཞིན་པས། ག་ཞིན་རུང་ཁོ་རའི་ཨ་པ་དང་  
ཨའི་ལུ། ང་གིས་ག་ཅིས་རང་ཁེ་བཟའ་སྟོབ་ཡོད་པ་དེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཞབས་  
ཏོག་དོན་ལུ་ཞིན་ཟེར་མམས།

- ༦ དེ་ལས་ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ལུ་གུས་ཞབས་མ་འབད་རུང་ཁོ་ལུ་བརྟམ་ཟེར་ཅིན་  
པས། དེ་སྤེ་ཅིན་པ་ཅིན་ཁྱེད་གྱིས་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལུ་ཁྱེད་རའི་  
ཨུར་སྤྲེལ་ཨུར་དོན་མེད་འབད་ཡི།
- ༧ ཁྱེད་ཆོས་ལོག་པ་ཚུ་ཁྱེད་ཚུ་རྒྱུ་ལས་ཨེ་ཤེ་ཡ་གྱིས་ལུང་སྟོན་ནང་ལུ།
- ༨ འདི་མི་ཚུ་དེ་གི་སྤྲོ་ལོག་ཁར་འོང་དི། ཁ་གྱིས་ང་ལུ་བསྟོན་པ་འབད་མ་ལས།  
འདི་འབད་མ་ད་ཁོང་གིས་སེམས་དི་ང་ལས་ཐག་རིང་ས་འདུག།
- ༩ ང་ལུ་དོན་ད་མེད་པའི་སྟེན་བཀྲར་འབད་དི། མི་གྱིས་སྐབས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་  
སྟོན་མ་ཅིན་ཟེར་དེ་སྤེ་འདུག།
- ༡༠ མི་སྤྲུངས་ཆོག་པ་ཚུ་ག་ར་འཁོ་ཞེན་མ་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། རྣམ་ཅོག་ཉན་  
ཞེན་མ་ད་ཏ་གོ་མ་འབད་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༡ ཁའི་ནང་ལུ་འཇུལ་ཡོད་པ་དེ་གྱིས་མི་ལུ་བཅོག་པ་མི་འགྱུར། ཁ་ལས་ཕྱི་མཐོན་  
མི་དེ་གྱིས་མི་ལུ་བཅོག་པ་འགྱུར་མ་ཅིན་།
- ༡༢ སྐབ་མ་ཚུ་འོངས་ཉི་ཁོ་ལུ། ས་རུ་ཤེ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁྱོད་གྱི་གསུངས་དི་ལུ་ལོག་བཟླ་  
སྟེད་ཡོད་པ་དེ་མ་མཁྱེན་མ་ཅིན་ན་ཟེར་བུམ་ད་ལུ།
- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་རི་ལན་ལུ། དེ་ཞིང་ཁམས་ཡབ་གྱིས་མ་བཅུག་ས་པའི་སྤྱི་  
ཤིང་ཚུ་ག་ར་ཅ་བར་ལས་སྟོག་བཀོག་འོང་།
- ༡༤ ཁོང་མིག་ལོང་པའི་འཁོ་དཔོན་མིག་ལོང་ཚུ། མིག་ལོང་གིས་མིག་ལོང་འཁྱེད་  
པ་ཅིན། གཉིས་ཆ་ར་དོང་ནང་ལུ་འཇུག་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༥ དེ་ལས་པེ་ཏྲོ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དཔེ་གཏམ་དེ་འདི་དོན་དང་བཅས་ལུ་གསུངས་གནང་  
ཟེར་བུ་བའི་སྐབས་ལུ།
- ༡༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་གྱིས་ཡང་དེ་ལུ་ཏ་མ་གོ་མ་ཅིན་ན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༧ ཁྱོད་གྱིས་འདི་ཏ་མ་གོ་བཅིན། དེ་ཚུ་ག་ཅིས་ར་ཁའི་ནང་ན་འཇུལ་མི་དེ་ཕྱི་  
ནང་སོང་ཞེན་མ་ལས། ཆབ་གསང་ལུ་འགྱུར་ཞེན་མ་ལས་ཕྱི་འཐོན་འགྱུར་ཅིན་།
- ༡༨ དེ་ལས་ག་ཅིས་རང་ཁ་ལས་མཐོན་མི་དེ་སེམས་ནང་ལས་མཐོན་འོང་དོ་ཡོད་པ་  
ཅིན། དེ་གྱིས་མི་ལུ་བཅོག་པ་འགྱུར་མ་ཅིན་།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་འི་སེམས་ནང་ལས། བསམ་པ་ངན་པ། མི་གསང་ནི། འདོད་

ཆགས། བཟ་མ་ཤིསཔ། འདྲོད་ཆགས་ཆེན། ཅར་རྒྱན། འཛོམས་དཔངས་  
མཛུན་པ། སྐར་པ་བཏབ་ནི་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན།

༢༠ མི་ལུ་བཙོག་པ་འབྱུར་མི་ག་ར་དེ་ཚུ་ཡིན། ལག་པ་མ་འབྱུར་རྟོ་བཟའ་བ་  
ལུ་བཙོག་པ་མི་འབྱུར་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ཨམ་སྐྱ་གཅིག་གིས་དད་པ་དང་མི་ལེ་ཤ་ནད་གསོ་མཛད་གནང་མ།

༢༡ དེ་ལས་ཡེ་ཤུག་ཡེར་དང་སེདོན་ཡུལ་ཚུའི་ས་མཆོམས་ལུ་ཡེབས་ཅུག།

༢༢ ཀྱ་རྒྱན་ལས་ཡིན་པའི་ཨམ་སྐྱ་གཅིག་འོངས་ཤི། སྐད་སྒྲུམ་བརྒྱབས་དེ་ཁོ་ལུ།  
གཙོ་བོ་ལགས། བྱོད་ད་བྱོད་ཀྱིས་སྤྲུལ། ང་ལུ་མིང་རྩེ་མཛད་གནང་། དེ་  
བུམ་གདོན་འཛུལ་དེ་གཅིས་དེ་གནོད་དེ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ཅུག།

༢༣ ཁོ་ཀྱིས་མོ་ལུ་ལན་གང་ཡང་མ་གསུངས་པས། མོ་མ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་  
རྟེན་བཟའ་མོ་ཀྱིས་སྐད་བརྒྱབ་མས། ལོག་དེ་གཏང་གནང་ཟེར་བྱ་ཅད་ལུ།

༢༤ ཁོ་ཀྱིས་དེའི་ལན་ལུ། ང་ལོག་གཏང་ནི་དོན་ལས་ཡིན། ཡིས་ར་ཡལ་བྱིམ་  
ལས་ལུག་ཆག་སྟོར་ཤོར་མི་ཚུའི་དོན་ལས་འོང་མ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༥ ཨམ་སྐྱ་དེ་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་ལྷག་འཚལ་དེ་སྤེ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་  
ལུ་གྲོགས་རམ་མཛད་གནང་ཟེར་བྱ་ཅུག།

༢༦ ཁོ་ཀྱིས་མོའི་ལན་ལུ། ཨ་ལོ་ཚུ་ཀྱིས་འབྱུར་ལེབ་ལེན་ཞི་རྟོ་བྱུང་བུག་མི་བོ་ག་  
ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།

༢༧ མོ་ཀྱིས། གཙོ་བོ་འདི་བདེན་ལགས། ཡིན་རུང་རྟོ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་རའི་བདག་པོ་  
ཀྱིས་སྟོག་ཅེ་འགྲུ་ལས་བུད་མི་ཚུ་བཟའ་མོ་ཡིན་ཟེར་བྱ་ཅུག།

༢༨ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་མོའི་ལན་ལུ། དབའི་ཨམ་སྐྱ། བྱོད་ཀྱིས་དད་པ་སྒྲུམ་ཡོད་པ་ལས།  
བྱོད་རའི་འདྲོད་པ་ལྟར་དུ་འབྱུར་ཅིག་ཟེར་གསུངས་དེ། འདི་ལྷལ་ལས་མོའི་  
བུམ་དུས་ཚོད་དེ་བསྐང་ལུ་བྲག་སོ་ཅུག།

༢༩ ཡེ་ཤུ་དེ་ཁར་ལས་འབྱོན་ཞིན་མ་ད་གྲུ་ལི་ལི་མཆོ་མཐའ་མར་ལུ་ཡེབས་ཤི། དེ་  
ཁར་ལས་རི་ཁྱོད་གཅིག་ནང་འབྱོན་བཞུགས་ཅུག།

༣༠ ཁོ་བཞུགས་སར་མི་ལེ་ཤ་སྐྱངས་འོངས་མི་ཚུ། ནད་རིགས་རྒྱུ་ལ་ཞར་ཤ། མིག་  
རྟོ་ཞར་ཤ། མེན་སྐྱགས། དབང་པོ་མ་ཆང་མི། གཞན་ཡང་སྒྲོན་ཅན་ལེ་ཤ་

༣༡ གན་བ་ཡང་མང་པའི་མི་ཚུ་ལུ་ག་ར་གྱིས་བརྟམས་ད་ལུ། ཟེན་སྐྱུགས་གྱིས་ཁ་  
 སྐབས། དབང་པོ་མེད་མི་ཚུ་དབང་པོ་ཐོབ་ཡོད་པ། ཀངས་ཞར་མ་གྱིས་ལམ་  
 འཕྱོ། དེ་ལས་མིག་ཏྱི་ཞར་མ་གྱིས་མིག་གིས་མཐོང་འབད་མ་ལས། ཡ་མཚན་  
 ཆེ་དེ་མྱོས་ར་ཡལ་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་ཁོང་གིས་བརྟམས་ཅུག།

३२ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོར་འཛོལ་མ་རྩུ་འཕོ་ཞིན་མ་དུ་ ཁོང་ཡུ། མི་རྩུ་དང་ཡོད་སར་རྩོད་  
དེ་བཞག་གསུམ་ཡར་སོ་ཡི། ཁོང་རྩུ་ག་ཅིས་ཡང་མ་བཟའ་བར་དང་ཡུ་ཉིད་རྩེ་  
འོང་མས། ད་ཁོང་རྩུ་ལོ་མ་རྩོག་པ་སྟེ་མི་གཏང་དེ་མིན་པ་མ་ཁར་ཁོང་རྩན་མོད་  
བརྒྱལ་འོང་བེར་གསུངས་མ་དུ་ཡུ།

༣༥ ཡེ་སྤྱི་མིའི་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་འཁྱུར་ཡེལ་ག་དེམ་ཅིས་ཅིས་ཡོད་པ་ཟེར་  
 ག་སྤངས་མ་དུ་ལུ། ཁོང་གིས། ལུར་ཡེལ་བདུན་དང་ཉ་བདག་པ་ཅིས་ཡོད་  
 ཟེར་བྱ་རྒྱལ།

३७ འཕྱར་ལེབ་བདུན་དེ་དང་ཉ་ཕུག་ཕྱ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་དུ། བཤིན་ལེགས་སོ་ཕུག་  
 བའི་ཤུལ་ལས། འཕྱར་ལེབ་བཅགས་ཉེ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ཕྱ་གནང་། དེ་ལས་སྒྲོབ་  
 མ་ཚུ་གྱུས་མི་ཚུ་ཕྱ་འབྱེན་ནུག།

३५ དེའང་ཕྱུག་མ་སྤྱད་པ་ལོ་མ་བཅིང་མར། རྩོམ་བྲམ་མི་ལོང་རྩོང་ཕྱག་བཞི་ཡོད་པ་  
ཡིན་པས།

༢༩ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་མི་ཚུ་གར་ལོག་གཏང་ཞིན་མ་དཔེ། གུརི་ནང་འཇུག་དེ་མྱུག་ད་  
ལ་ཟེར་བའི་ས་མཚམས་ལུ་ཤེབས་རྒྱལ།

མིའུ་བརྩ་རྒྱལ་པ།

རྟགས་མཆན་དགོས།

༡༡॥ ཕ་རྩ་མི་པ་དང་ཁོང་སྤྲད་རྩ་སི་ཚུ་ཁོ་བཞུགས་སར་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་  
ཕུ་ཞུགས་དགྲོགས་ནི་དོན་ལུ། ཞིང་ཁམས་གྱིས་རྟགས་མཚན་གཅིག་ཁོང་ཕུ་བརྟན་  
གནང་ཟེར་བྱ་བའི་ཡན་ལུ།

2 ཡེ་སྤྱི་ཁྱིམ་ཁོང་ཚུ་ལུ། གནམ་ཕྱི་རུ་འགྱུག་ད། གནམ་ཉིང་སང་སང་ཞིན་  
པས་ཟེར་ཁྱེད་ཁྱིམ་སྐབས་ཞིན། ག་ཅི་སམ་ཟེརན་གནམ་དི་དམར་པོ་འབད་ནི་  
དེ་ཁྱིམ་ཞིན་པས།

2 དེ་ལས་གནམ་རྩི་པ་ལྟ། དེ་རིང་གནམ་རྒྱ་ལས་ཆི་རུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་གནམ་  
 དམར་པོ་འབྱུང་རུག་ཟེར་འོང་། དཔའི་ཆོས་ལོག་པ་ཁྱེད། གནམ་གྱིས་བཀྲག་  
 ཚུ་ཏེ་གོ་ས་མ་ཏྲིག། ཁྱེད་གྱིས་དུས་ཆོད་ལུ་ཏྲགས་མཆོན་འབྱུང་ནི་ཏེ་མི་གོ།

ཨ་མ་དང་པ་དང་འདྲིན་རྒྱལ་ས་ཡོག་གཤེས་བྱུང་མེ་བརྟུང་ཚུ་བྱུང་རྒྱལ་ས་མཆོན་  
འཛོལ་བྱང་། ཁོང་གིས་རྒྱལ་ས་མཆོན་མི་མཐོང་། འདི་འབད་ཅན་ལྷང་རྫོན་  
པ་ཡོ་ནའི་རྒྱལ་ས་མཆོན་ཚུ་མཐོང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་པོ་གིས་  
བཞག་འབྱོན་སོ་རྒྱལ་༥

ཕ་རུ་ཤི་པ་དང་སྤྲད་དུ་སི་ཁྱའི་པལས་སྤྲུང་པོ།

ཁོ་རི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ཕར་ཁ་སྐྱད་པ་ད་ལུ། ཁོང་གི་འཁྱུར་ལེབ་སྤྲུག་འཁྱུ་ནི་བརྟེན་  
སྤང་མ་ཞིན་པས།

ཧྲི་བྱ་གྲིས་ཁོང་ལ། ས་རུ་ཤི་པ་དང་སྒྲུབ་ཀྱི་གྲིས་ཕབ་སྐྱེ་ཡོད་པས་དན་པ་  
སྟོན་ཅེར་གསུངས་ཏུག༥

~ སྒྲིབ་མ་ཚུ་གིང་རང་ནང་འཁོད་ལུ། ང་བཅས་འཁྱུར་ལོབ་སྤྲལ་མ་འོང་མ་ལས་  
ཨིན་མ་འདྲ་བས་ཟེར་སྒྲོའི་སྤྲལ་ས་ཡོད་པ་དེ།

5 ཡེ་སྤྱ་གྲིས་མཁུན་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལྟ། དབའི་དད་པ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁྱེད། རལུར་ལེག་  
སྤག་དེ་མ་ཁོང་ཟེར་ག་ཅིས་སྤེལ་ཁྱེད་ཚུ་བར་ནང་མོ་སྤམས་སྟོ།།

༩ བྱེད་དུ་ཡང་ཉ་མ་གོ་སྒྲིལ་ན། མི་སྤྱོད་ཕྱག་ལཱ་འཁྱར་ལེབ་དང་ཅེས་སྟག་



ལུས་ག་དེམ་ཅེས་བཞུག་ཁྱེད་ལུ་བྱ་ན་པ་མེད་པ་ཞིན་ན།

༡༠ འདི་མ་ཚད་འཁྱར་ལེབ་བདུན་གྱིས་མི་སྒྲོང་ཕྱག་བཞི་དང་། དེ་ལས་ཁྱེད་གྱིས་  
ཅེས་ཕྱག་ལུས་ག་དེམ་ཅེས་བཞུག་ཡི་གོ།

༡༡ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འཁྱར་ལེབ་གྱི་སྒྲོ་སྒྲུབས་མིན་པ་ཁྱེད་ཚུ་ཏ་མ་གོས་མས། ས་  
རུ་ཤི་པ་དང་སྒྲུ་དུ་སེའི་ཕབ་སྒྲུར་པ་ལས་བྱ་ན་པ་སྒྲོན་ཟེར་སྒྲུབས་སྒྲུབས་ཞིན་  
གསུངས་ཀྱི།

༡༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་འཁྱར་ལེབ་གྱིས་ཕབ་སྒྲུར་པ་ལས་མིན་པར། ས་རུ་ཤི་པ་  
དང་སྒྲུ་དུ་སེའི་གྱིས་སྒྲུབས་བྱ་ཚུ་ལས་བྱ་ན་པ་བཏོན་དགོ་པ་ཞིན་མ་ཏ་གོ་ཀྱི།

### ཕི་ཚྱེའི་ཁས་སྒྲུངས།

༡༣ ཀེ་སར་ཕི་ཕི་ཕི་ཟེར་སེའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་ནང་ཡེ་ཤུ་ཕེབས་ཀྱི། ཁོ་གྱིས་ཁོ་  
རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། མི་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་མེའི་བུ་དེ་ག་བཟུམ་འདུག་ཟེར་སྒྲོ་ཟེར་  
བའི་ལོ་རྒྱུས་འདྲི་བ་གནང་མ་དུ་ལ།

༡༤ ཁོང་སྒྲོབ་མ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་བྱུས་གསལ་པ་ཡི་ཏ་ནན་ཟེར་སྒྲོ་  
མས། ལ་ལུ་གྱིས་ཞི་ལི་ང། གཞན་ཚུ་གྱིས་ཞེར་མི་ཡ། ལ་ལུ་གྱིས་ལུང་སྒྲོན་  
པ་གཅིག་ཞིན་པས་ཟེར་མི་ཚུ་གྱིས་དེ་སྒྲུབས་མས་ཞུས་དུ་ལ།

༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ང་ག་ཞིན་པས་ཟེར་  
གསུངས་མ་དུ་ལ།

༡༦ སི་མོན་ཕི་ཚྱེའི་ཁོ་གྱིས་ལན་ལུ། ཁྱེད་དཀོན་མཆོག་སྐྱ་གསོན་པོ་གྱིས་སྤུས་མ་  
ཤི་ག་དེ་ཞིན་པས་ཟེར་ཞུས་དུ་ལ།

༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོའི་ལན་ལུ། ཡི་ནའི་བུ་སི་མོན་ཁྱེད་ལུ་འབྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་ཡིད།  
ཁྱེད་ལུ་ཤ་དང་ཁྱག་གིས་ལུང་བཞུན་མིན་པར་ངེ་ཞིང་ཁམས་ཡབ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་  
གནང་གནང་མ་ཞིན།

༡༨ དེ་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཞིན། ཁྱེད་ཕི་ཚྱེ་ཡང་ན་བྱ། བྱག་འདི་ཁར་  
ལུ་ངེ་གིས་ཆོས་ཁང་བཞེངས་ནི་ཞིན། དེ་ལས་དཔུལ་བའི་རྒྱལ་སྒྲོ་ཡང་འདི་  
ཁར་ལས་རྒྱལ་བར་མི་འགྱུར།

༡༩ དེ་ལས་ང་གིས་ཞིང་ཁམས་རྒྱལ་སྤོང་གྱིས་ཐེ་མིག་ཁྱེད་ལུ་སྒྲོང་འོང་། ཁྱེད་



ཀྱིས་གཅིས་ས་ཉིང་ལུ་བཅིངས་མི་དེ། ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡང་བཅིང་འོང་།  
དེ་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཅིས་ས་ཉིང་ལུ་བུམ་མི་དེ། ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་བུམ་  
འོང་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།

༢༠ དེ་ལས་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་ཁོ་ཡེ་ཤུམ་ཤི་གཞིན་ཟེར་ག་ལུ་ཡང་མ་སྒྲུབས་ཟེར་  
བཀའ་གནང་ཅུག།

༢༡ དེ་ལས་དུས་ཡུན་དེ་ཁར་ལས་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་ཁོ་ཡེ་རུ་ཤ་  
ལམ་འཕྱོན་དི། ཆན་ཤོས་དང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཆེན་གེ་ར་ལས་སྤྱུག་བཟུལ་ལེ་ཤ་མྱོང་  
དགོཔ་དང་། ཁོ་བཀོང་ཞིན་མ་དེ་ལོག་ཞག་གསུམ་ལུ་སྤྱུག་གསུམ་པོ་སྤྱེ་བཞེངས་  
པའི་སྐར་ལས་གསུངས་ཅུག།

༢༢ པེ་ཏྲོ་ཀྱིས་ཁོ་གདན་དངས་སྒྲི། གཙོ་བོ་དེ་སྤྱེ་མི་སྤྱེད་འོང་། ཁྱོད་ལུ་འདི་བཟུམ་  
ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་ཟེར་ཆོག་བཞིངས་འདི་ཞུས་དེ་ལུ།

༢༣ ཁོ་ཀྱིས་ཞལ་ཚུར་བསྐྱེར་དེ་པེ་ཏྲོ་ལུ། བདུད་ཁྱོད། དེ་རྒྱུ་ལུ་སྤང་། ཁྱོད་ར་  
ལུ་བར་ཆད་བརྒྱབ་ཞིན། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་ཆར་དེ་དགོན་མཆོག་  
གིས་མིན་པར་མི་ཀྱིས་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༤ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། མི་གཞིན་རུང་དེ་རྟིང་ཤུལ་འོང་དགོཔ་ཅིན།  
ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རང་སྤངས་དགོ། དེ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ཁམ་ཤིང་སྤྱུག་དེ་དེ་རྟིང་  
ཤུལ་ཤིག་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༥ དེ་ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་གཞིན་རུང་ཁོ་རའི་སྤྱུག་ལུ་སྤྱུག་པས་འབད་བ་ཅིན་རང་སྤྱུག་  
བྱང་མ་ཞིན། དེ་ལས་ག་ར་ཞིན་རུང་ཁོ་རའི་སྤྱུག་དེ་དོན་ལས་བྱང་བ་ཅིན་ལོག་  
ཐོབ།

༢༦ མི་གཅིག་གིས་ འཛམ་གླིང་འི་ལ་པོ་ཁོ་ཀྱིས་ཐོབ་འདི་འབད་རུང་། རང་སྤྱུག་  
བྱང་བ་ཅིན། ཁོ་ལུ་གཅིས་པན་པ་ཡོད་པ། ཡང་ཅིན་མི་དེ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་སྤྱུག་  
གོ་དོན་ལུ་གཅིས་མཉམ་སྦྲུལ་བཟུལ་ཞེ་ནི་ཡོད་པ་སྟོ།

༢༧ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་མི་འུ་དེ་ཁོ་རའི་ཡབ་ཀྱིས་གཟི་བཞིན་ནང་ལུ་ཁོ་རའི་ཕོ་ཉན་  
ཚུ་དང་མཉམ་འཕྱོན་ཞིན་མ་དེ། ཁོ་ཀྱིས་མི་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱིས་ལྷ་དང་བརྒྱན་པའི་  
གསེལ་རས་གནང་འོང་།

༢༥ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྐབས་མིན། འདི་ནང་ལུ་ཡོངས་སྤྱོད་མི་ཁྱེད་དག་  
པ་ཅིག་གིས། མིའི་བྱ་ཁོར་འུ་སྤྱོད་ནང་ལུ་འཁྱོན་མ་མ་མཇལ་བར་དུ། ཁོང་  
གིས་འཆི་བ་གྲིས་སྤྱོད་མི་ཆོར་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།

མིུ་བཅུ་བདུན་པ།

བཅོ་རྒྱུ་འགྲུར་མ།

༡༡། ཞག་དུག་གི་རྒྱུ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་པེ་རྩོད་ང་། ཡ་ཀོབ་དང་ཁོའི་རྒྱ་གར་  
ཡོ་རྟ་ནན་གསུམ་འཁྱེད་ཞིན་མ་ལས་རི་མཐོ་སར་གཅིག་ནང་མཇལ་ཀྱི།

༢ ཁོང་ཚུ་གྲིས་གདོང་ཁར་ཁོའི་སྐྱ་བཅོ་རྒྱུ་མ་འདྲམ་འགྲུར་དེ་ཁོའི་ཞལ་ཉིམ་  
བརྒྱམ་འོད་ཤར་མ་ཆད། ཁོའི་ན་བཟའ་ཚུ་ཡང་འོད་དཀར་པོ་ལུ་འགྲུར་ཀྱི།

༣ ཁོང་ཚུ་གདོང་ཁར་མོ་ཤུད་ང་མི་ཡི་ཇ་གཉིས་ཁོ་མཉམ་གསུངས་གྲོས་ལུ་མཇལ་  
མཇལ་ཀྱི།

༤ པེ་རྩོད་གྲིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། གཅི་ཁོ་ལགས། ང་བཅས་འདི་ཁར་སྤྱོད་པ་ཅིན་ལགས་  
ཤོམ་འོང་ནི་མིན་པས། ཁྱོད་ཐུགས་དགྲེས་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྲིས་འདི་ཁར་  
ལུ་དབུ་འགྲུར་གསུམ། ཁྱོད་ལུ་གཅིག། མོ་ཤུ་ལུ་གཅིག། དེ་ལས་མི་ཡི་ཇ་  
ལུ་གཅིག་བཞེངས་གེ་ཟེར་ཞུ་བའི་བར་ནང་།

༥ ཁོང་ཚུ་སྤྱོད་འོད་ཅེམ་ཅེམ་གཅིག་གིས་སྐབས་བཞག་པ་ལས། སྤྱོད་འདི་ནང་  
ལས་གསུངས་སྐྱ་གཅིག་གིས། འདི་ང་རའི་ཐུགས་བཅོ་སྐུ་དེ་མིན། ཁྱེད་  
གྲིས་ཁོ་ལུ་རྒྱུ་ཉན་ཟེར་གསུངས་འཁྱོན་ཀྱི།

༦ དེ་སྟེ་རྒྱུ་ཤོམ་ཅིག་སྐྱ་མ་ཚུ་ཁ་ཐུབ་འགྲེལ་ཉི་ག་ཅིས་དེ་འོན་ག་ཀྱི།

༧ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་འཁྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་འགྲུ་ཐུག་བསྐྱེལ་དེ། འོངས། འོན་ག་  
མེན་དགེ་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།

༨ ཁོང་མིག་ཏྲིག་ཁ་ཐུམ་བརྒྱུ་ཡེ་ཤུ་གཅིག་མ་ཏྲིག་གཞན་གང་ཡང་མ་མཐོང་  
པས།

༩ ཁོང་རི་ཁར་ལས་མར་བབས་དེ་འཁྱོན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། མིའི་  
བྱ་འཆི་བ་ལས་སྐྱ་གསོན་པོ་མ་བཞེངས་བར་དུ། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་མཇལ་ཁ་དེ་

སྒྲེ་མཐོང་ཡི་ཟེར་གཞན་ག་ལུ་ཡང་མ་སྒྲུབས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༡༠ ཁོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གིས་ཁོ་ལུ། ག་དེ་སྒྲེ་མཐོན་པོ་ཚུ་གིས་ཨི་ལི་ཇ་དེ་མ་འཕྱོན་  
ནི་ཟེར་སྒྲུབས་དགོཔ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཟེར་བྱས་ད་ལུ།

༡༡ ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོང་ལུ། ཨི་ལི་ཇ་དེ་མ་འཕྱོན་ཞིན་མ་ད་ག་ར་སྒྲུབ་ཁོང་ཟེར་ཡོད་པ་  
དེ་ངས་བདེན་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༡༢ འདི་འབད་མ་ད་ང་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཨིན། ཨི་ལི་ཇ་འཕྱོན་ཚར་ཡི། ཁོང་གི་ཁོ་  
རོ་མ་ཤེས། ཁོ་ལུ་དེ་ཚུ་ཁོང་གི་སྒྲོ་འདྲིང་ལྟར་ག་ར་འབད་ཅུག། འདི་བཟུམ་  
མེད་ལུ་ཡང་ཁོང་གིས་དོན་ལས་སྒྲུག་བཟུམ་ཕྱིང་དགོཔ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༡༣ སྒྲོབ་མ་ཚུ་གིས་ཁོ་གིས་གསུངས་མེ་ཚུ་ལུས་གསལ་པ་ཡོད་ན་ན་གིས་སྒྲོར་ལས་  
ཨིན་མ་ཏ་གོ་ཅུག།

༡༤ ཁོང་ཚུ་མི་ལེ་ཤེད་བར་ནང་ཡོངས་ད་ལུ། མི་གཅིག་ཁོའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་ཁོང་ཞིན་མ་  
ད། དུས་མོས་ཁར་བཅུགས་དི།

༡༥ གཙོ་བོ། དི་བུ་ཚུ་ལུ་སྒྲིང་ཇེ་མཇུང་གནང་། ཁོ་འཆོལ་དི་ཕག་ནང་བཏབ་དི་  
ན་གཟུགས་བརྒྱབས་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ཕྱལ་ཕྱལ་མེད་ནང་མཆོངས།  
ཕྱལ་ཕྱལ་ཚུའི་ནང་མཆོངས་འབད་མ་མས།

༡༦ དེ་ལས་ང་གིས་བུ་ཚུ་དེ་ཁོ་སྒྲོབ་མ་ཡོད་སར་སྒྲེལ་མ་ད་ལུ་ཁོང་གིས་ནང་གསལ་  
འབད་མ་ཚུགས་ཟེར་བྱས་ད།

༡༧ ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོ་ལུ། དབའི་། དད་པ་མེད་པ་དང་ངན་པའི་མི་བརྒྱད། ང་ཁྱེད་  
མཉམ་ན་མ་ཚུ་ཚོད་རྫོང་ཁོང་གམ། ང་ཁྱེད་ལུ་ན་མ་ཚུ་ཚོད་དཀའ་མཉམ་དཔུད་  
ནི་སྒྲོ། ཁོ་ང་ཡོད་སར་འཁྱེད་ཤོག་གསུངས་ཅུག།

༡༨ ཡེ་ཤུ་གིས་གདོན་ལུ་བཀའ་ཁྱོན་གནང་མ་ད། གདོན་ཁོའི་ནང་ལས་ཕྱི་འཕྱོན་  
སོངས་ཏེ། བུ་ཚུ་དི་དག་སོ་ཅུག།

༡༩ དེ་ལས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ཡེ་ཤུའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་ཁོང་ཞིན་མ་ད། ང་བཅས་གིས་གདོན་  
དི་བཏོན་བཏང་མ་ཚུགས་པ་ག་དེ་སྒྲེ་ཨིན་ན་ཟེར་བྱས་ད་ལུ།

༢༠ ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་དད་པ་ཚུ་དེ་དེ་གིས་ཨིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ང་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྒྲུབས་ཨིན། ཁྱེད་ལུ་ཤེ་ཀར་སོན་བཟུམ་གཅིག་གིས་

དང་པ་ཁྱད་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན། རི་འདི་ལུ་ཁྱད་ཀྱིས་ཕར་སོང་ཟེར་བ་ཅིན། དེ་  
ཀྱིས་སྤོ་འགྲོ་འོང་། ཁྱད་ཀྱིས་མ་ཚུགས་པ་གང་ཡང་མེད་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༡ དེ་ཚུག་ར་སྒོན་ལམ་དང་སྤྱང་གནས་སྤྱང་དེ་མ་གཏོགས་པར་འབད་མི་ཚུགས་  
ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ཡེ་ཤུ་ཁོ་བཤགས་དགོ་པ་སྒྲིམ་ལས་ད་རུང་གསུངས་ཡོད་པ།

༢༢ ཁོང་གྱ་ལི་ལི་ལུ་བཞུགས་པའི་སྐབས། ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། མིའི་བུ་དེ་མི་ཚུ་  
ཀྱིས་ལག་པ་ལུ་ཚུད་འོང་།

༢༣ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་བཏོང་འོང་། ཞག་གསུམ་ལུ་སྒྲིག་པོ་ཚུ་ཤོ་ཤོ་བཞེང་འོང་།  
ཁོང་ཚུ་གནམ་མེད་ས་མེད་མུ་ངན་འབྱུང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

དཔུ་ཁྱལ་སྤྱོད་དགོ་པ།

༢༤ ཁོང་པེ་ཀར་ན་ཉུམ་ལུ་ཐེབས་པའི་སྐབས། ཁོང་དཔུ་ཁྱལ་བཟུ་མི་ཚུ་པེ་ཏྲོ་ཡོད་  
སར་འོངས་ཏེ་ཁོང་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས་དཔུ་ཁྱལ་གནང་གམ་མི་  
གནང་ཟེར་དྲིམ་ད།

༢༥ ཁོ་ཀྱིས་། གནང་འོང་ཟེར་སྐབས་ཅུག། པེ་ཏྲོ་ཁྱིམ་ནང་འོངས་ཞིན་མ་ད། པེ་ཏྲོ་  
ཀྱིས་ཉུམ་སྤུལ་མ་ཞུ་བའི་ཏེ་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། སེ་མོན། ཁྱོད་མནོ་བསམ་  
ག་དེ་གཏང་མ། སེང་གིས་རྒྱལ་པོ་ཚུ་དཔུ་ཁྱལ་ག་རྟིལ་ས་ལེན་མ་སྒྲོ། རང་གིས་  
ཨ་པོ་ཚུ་ལས་ཡང་ཅིན་ཕྱི་པའི་མི་ལས་ལེན་མ་ཞིན་ན་ཟེར་གསུངས་མ་ད།

༢༦ པེ་ཏྲོ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། འདི་ཚུ་ཕྱི་པའི་མི་ཚུ་ལས་ལེན་མ་ཞིན་ཟེར་ཞུས་ད། ཡེ་ཤུ་  
ཀྱིས། དེ་སྤེ་ཨ་པོ་ཚུ་རང་དབང་ཞིན་པས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༧ ཞིན་རུང་ཁོང་ལུ་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ། རྒྱ་མཚོ་མཐའ་མ་ཁྱོད་སོངས་  
ཞིན་མ་ད། ཅུགས་ཀྱིས་རྒྱ་མ་དབྱུག་ཞིན་མ་ལས། ཉ་དང་པ་རྒྱ་མའི་ནང་ཚུད་  
ཡོད་པ་དེའི་ཁ་ཕྱེས་བ་ཅིན། ཉིག་རུང་གཅིག་ཐོབ། དེ་སྤེ་ག་འོང་ཞིན་མ་ལས་  
ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་དོན་ལུ་དཔུ་ཁྱལ་སྤྱོད་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།

མིུ་བཅོ་བརྒྱད་པ།

གེ་ར་ལས་སྦྱོམ་ཤོས་ག་ཅིན་ན།

༡༡། དེ་བསྐང་སྦྱོམ་མ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་སྦྱ་མདུན་ལུ་བཅར་ཞིན་མ་ལས། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་  
རྒྱལ་སྲིད་ནང་སྦྱོམ་ཤོས་དེ་ག་ཅིན་ན་ཟེར་བྱམ་ད།

༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཨ་ལོ་རྒྱུང་ཀྱ་གཅིག་འཛིན་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་འཛུགས་ནང་བཞག་  
དེ་གྱིས།

༣ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྦྱབས་ཅིན། ཨ་ལོ་རྒྱུང་ཀྱ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་འགྱུར་  
མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྲིད་ནང་འཛུལ་མི་ཚུགས།

༤ འདི་འབད་མ་ལས་ཨ་ལོ་རྒྱུང་ཀྱ་འདི་བཟུམ་ཁོ་ག་གིས་ཉམ་རྒྱུང་འགྱུར་ཡོད་པ་  
འབད་བཅིན། ཁོ་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྲིད་ནང་སྦྱོམ་ཤོ་ཅིན།

༥ དེ་ལས་ག་ཅིན་རུང་ངེ་མིང་ཐོག་ལུ་ཨ་ལོ་འདི་བཟུམ་ལུ་འཕྱོན་པ་འབད་བཅིན་  
ང་ལུ་ཡང་འཕྱོན་པ་འབད་མ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།

མིག་པའི་བར་ཆད།

༦ ག་ཅིན་རུང་ང་ལུ་དད་པ་སྟེ་མི་ཨ་ལོ་རྒྱུང་ཀྱ་ཚུ་ནང་ལས། གཅིག་ལུ་དད་པ་  
ལོག་བཅུག་མི་དེ་འོས་ལོ་སྒྲིག་ཁར་རང་ཐག་གིས་དེ་སྦྱོམ་བཏགས་དི། རྒྱ་མཚོ་  
གཉིང་ལུ་དབྱུག་བཀོག་རུང་བྲག་འོང་།

༧ སྦྱང་ངན་ལུ་བརྟེན་དེ་འཛུལ་མིང་ནང་སྦྱག་བཟུལ་ཆེ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་སྦྱག་བཟུལ་  
དེ་འབྱུང་དགོཔ་ཅིན།

༨ ལག་པ་ཅིན་རུང་རྒྱུང་པ་ཅིན་རུང་ཁྱེད་ལུ་ཉེས་པ་འབད་བཅིན་བཏོག་དེ་དབྱུག་  
བཀོག་བཏང་། ལག་པ་གཉིས་ཡང་ཅིན་རྒྱུང་པ་གཉིས་གཅིག་ཁར་གཏན་པའི་  
མེའི་དཔུལ་བར་རྒྱུད་པ་ལས། ལག་རྩམ་ཡང་ཅིན་རྒྱུང་པ་ཞུམ་འགྱུར་དེ་ཆོ་མཐའ་  
མེད་པའི་ནང་འཛུལ་མ་ཁྱེད་དགེ།

༩ དེ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་མིག་ཏྲིའི་ཉེས་པ་འབད་བཅིན། མིག་ཏྲིག་དེ་ཕྱི་བཏོན་  
གཏང་། མིག་ཏྲིག་ཉེས་དང་གཅིག་ཁར་དཔུལ་བའི་མེའི་ནང་རྒྱུད་པ་ལས། མིག་  
ཏྲི་ཡ་གཅིག་དང་མཉམ་ཆོ་མཐའ་མེད་པ་ནང་འཛུལ་མ་ཁྱེད་དགེ།

## ལུག་ཆུག་སྟོར་ཤོར་བའི་དཔེ་གཏམ།

- ༡༠ བྱེད་ཀྱིས་ཨ་ལོ་རྩུང་ཀྱ་ཚུའི་ནང་ལས་གཅིག་ལུ་སྒྲུང་པ་བརྒྱབ་ནི་མེད་པའི་བློ་  
པ་སྟོན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཞིང་ཁམས་ནང་ཁོང་གིས་པོ་ཉ་ངེ་ཡབ་ཀྱིས་ཞལ་  
ལྷ་བྱ་རང་མཇལ་སྤྲིན་མ་ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཞིན།
- ༡༡ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་མིའི་བྱ་འདི་རྒྱག་སྟོར་འབད་མི་རྩུ་ལུ་མཐར་པ་གནང་པར་འབྱོན་  
འབྱོན་མ་ཞིན།
- ༡༢ བྱེད་མནོ་བསམ་ག་དེ་སྟེ་གཏང་མ། དཔེར་ན་ལུ་མི་གཅིག་ལུ་ལུག་བརྒྱ་ཐམས་  
པ་སྒྱུག་ནང་ལས། གཅིག་རྒྱག་སྟོར་ཤོར་བ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ལུག་དགུ་བརྒྱ་གོ་  
གུ་དེ་བཀོག་བཞག་ཞིན་མ་དུ། དེ་ཁར་ལུ་རྒྱག་སྟོར་ཤོར་བའི་ལུག་དེ་འཆོལ་  
བར་མི་འབྱོར་གམ།
- ༡༣ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ལུག་དེ་ཐོབ་དེ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་རྒྱག་སྟོར་མ་ཤོར་  
བའི་ལུག་དགུ་བརྒྱ་གོ་གུ་ལས་ལྷག་པའི། ལུག་དེ་ལུ་དག་འཆོར་སྟོམ་སྟེད་འོང་  
ཟེར་ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཞིན།
- ༡༤ འདི་བརྩམ་བྱེད་ཀྱིས་ཞིང་ཁམས་ཡབ་ཀྱིས། ཨ་ལོ་རྩུང་ཀྱ་འདི་རྩུའི་ནང་ལས་  
གཅིག་ཡང་རྒྱག་སྟོར་འབྱོན་ལུ་བྱགས་མི་མཉེས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

## ཐིུག་པ་འབད་བའི་སྟུན་ཆ།

- ༡༥ བྱེད་རའི་སྟུན་ཆ་ཀྱིས་བྱེད་ལུ་ཉེས་པ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་མེད་སར་སོང་ཞིན་མ་  
ད་བྱེད་དང་ཁོའི་བར་ནང་གི་ཉེས་སྟོན་རྩུ་ཁོ་རང་རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་ཁ་བཀོད་  
འབད། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ཁོ་ཀྱིས་བྱེད་ལུ་ཉན་པ་ཅིན། བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་རའི་  
སྟུན་ཆ་དེ་ཐོབ་ཞིན།
- ༡༦ འདི་འབད་སང་ཁོ་ཀྱིས་བྱེད་ལུ་མ་ཉན་པ་ཅིན། བྱེད་མཉམ་བར་ནང་རྩུའི་སྒྲུབས་  
མི་ཁོང་གཉེས་དང་གསུམ་འབྱེད་ཞིན་མ་དུ། དཔང་པོ་གཉེས་གསུམ་ཀྱིས་ཁ་  
ལུ་གཏམ་སྒྲུབས་བརྒྱག།
- ༡༧ ཁོང་གིས་སྒྲུབས་མི་ལུ་ཡང་མ་ཉན་པ་ཅིན། ཆོས་ཆོགས་དམང་ལུ་བྱ། ཆོས་  
ཆོགས་དམང་ལུ་ཡང་མ་ཉན་པར་ཅིན། དེ་ལས་ཁོ་བྱེད་པ་དང་ཐིུག་ཅན་མི་སྟེ་  
ཅིས་དེ་བཞག།

- ༡༩ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྐབས་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ག་ཅིས་ས་སྟེང་ལུ་བཅོངས་  
མི་དེ། ཞིང་ཁམས་ལུ་ཡང་བཅོངས་འོང་། དེ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ག་ཅིས་ས་སྟེང་  
ལུ་བཀྱབ་མི་དེ། ཞིང་ཁམས་ལུ་ནང་ལུ་ཡང་བཀྱབ་འོང་།
- ༢༠ ང་རུང་ང་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཡིན། ས་སྟེང་ལུ་ག་ཅིས་ཁྱེ་ཡོད་པ་ཁྱེད་གཉིས་ཁ་  
འཆམ་འབད་བཅོན། ཁོང་ལུ་ངེ་ཞིང་ཁམས་ཡལ་ཀྱིས་ག་ཅིས་ཁྱེ་མི་དེ་གནང་  
འོང་།

### དགོངས་ཡངས་མེད་པའི་བྱ་རྒྱུ་གས།

- ༢༠ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ག་སྟེ་ཡིན་རུང་གཉིས་གསུམ་ངེ་གིས་མཚན་ཐོག་ལུ་འཛོམས་  
དེ་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ཁར་ལུ་ང་ཡང་ཁོང་སྐྱུ་ནང་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་  
ནུག།
- ༢༡ བེ་ཏྲ་ཁོ་འི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་བཅར་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ངེ་སྐྱུ་ཆ་  
ཀྱིས་ང་ལུ་ཉེས་པ་འབད་དི། ཚར་ག་དེ་ཅིས་དགོངས་ཡངས་འབྱེན་ན། ཁོ་  
ལུ་ཚར་བདུན་འབྱེན་ནི་ཡིན་ནམ་ཟེར་བྱུང་པ་ལྟོ།
- ༢༢ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་ཚར་བདུན་ཟེར་ཁྱེད་ལུ་མ་སྐྱབས། ཚར་བདུན་བཅུ་  
ཀྱིས་བདུན་ཚུན་དགོངས་ཡངས་བྱེན་དགོ།
- ༢༣ དེ་སྟེ་ཡིན་མ་ལས་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱོད་དེ་ཡང་། དཔེར་ན་ལུ། རྒྱལ་པོ་  
གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཕུག་གཡོག་ཚུ་ལས་ཅིས་ཁ་རྒྱ་ལེན་དོ་བཟུམ་ཡིན།
- ༢༤ ཁོ་ཀྱིས་ཅིས་བརྒྱུ་འབད་ཅན་ལུ། ཁོ་ལུ་གཉི་ཙ་གདུང་ཕུར་ཀྱིས་མ་ཚད་པ་  
བྱ་ལོན་ཐོག་མི་གཅིག་ཁོ་ཡོད་སར་འབྱེད་འོངས་ནུག།
- ༢༥ ཁོ་འི་བྱ་ལོན་མང་རབ་ཅིག་འབད་ཅན་ལས་ཁོ་ལུ་ཉིག་རུབ་འབྱོར་མ་ཚུགས་པ་  
ལས། རྒྱལ་པོ་དེ་ཀྱིས་ཁོང་རང་དང་། ཁོ་འི་ཨམ་སྐུ་དང་བྱ་ཚུ། ག་ཅིས་ཡོད་པ་  
ག་ར་བཅོངས་ཞིན་མ་ད་བྱ་ལོན་བཏབ་དགོཔ་སྟེ་བཀའ་གནང་ནུག།
- ༢༦ ཕུག་གཡོག་པ་དེ་ཕུས་མོ་ས་ཁར་བཟུགས་ཏེ། ཁོ་ལུ་ཕུག་མཚལ་དི། རྒྱལ་  
པོ་ལགས། ང་ལུ་སྐྱེད་སྐྱུ་གཅིག་ས་གནང་། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ག་ར་ཕུལ་འོང་  
ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༢༧ རྒྱལ་པོ་དེ་སྟེང་ཇེ་འོང་དི། ཁོ་བཏང་མ་མ་ཚད་ཁོ་འི་བྱ་ལོན་ཚུ་ག་ར་དགོངས་  
ཡངས་གནང་ནུག།



- ༢༥ ཕྱག་གཡོག་དེ་སངས་པའི་སྐབས་ལུ། ཁོའི་ཕྱག་གཡོག་པ་སྟོ་ཚང་གཞན་གཅིག་ལས་དྲི་ནར་བརྒྱ་ཐམས་པ་ལེན་ནི་ཡོད་པ་འདི་དང་ཕྱིད་ཞིན་མ་དུ། ཁོའི་སྟོན་སྒྲིག་ཁར་གཟུང་སྟེ། རྒྱུད་ཀྱིས་དེ་ལུ་ལོན་སྟོན་ནི་ཡོད་པ་དེ་མི་སྟོན་གམ་ཟེར་སྙམ་དུ།
- ༢༩ ཆ་རོགས་དེ་ཀྱིས། དུས་མོ་ས་ཁར་བཅུགས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་ལུ་དེ་སྟེ་མ་མཛད། ང་གིས་ག་ར་སྟོན་འོང་ཟེར་སྐབས་དུ།
- ༣༠ ཁོ་ཀྱིས་མ་ཉན་པར། ཁོའི་ལུ་ལོན་མ་འཕྱོར་བར་དུ་ཆ་རོགས་དེ་བཙོན་ནང་བཅུགས་བཞག་ཅུག།
- ༣༡ ཁོའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ཀྱིས་དེ་སྟེ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ཚུའི་སེམས་ལུ་མ་བབས་པར། གནས་ཚུ་ལ་ག་ར་རྒྱལ་པོ་དེ་ལུ་བྱ་ཅུག།
- ༣༢ རྒྱལ་པོ་དེ་ཀྱིས་ཕྱག་གཡོག་པ་དེ་འཕོ་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་ལུ། ཕྱ་རོགས་ངན་པ་རྒྱུད། ང་གིས་རྒྱུད་ཀྱིས་ལུ་ལོན་ཚུ་ག་ར་དགོངས་ཡངས་གནང་གནང་མ་ཞིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་རྒྱུད་ང་ལུ་གསོལ་སྐྱབས་འབད་སྐྱབས་ལས་ཞིན།
- ༣༣ ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་སྟོང་རྩེ་སྟོང་ཡོད་པ་བཟུམ། རྒྱུད་ཀྱིས་ཡང་རྒྱུད་རའི་ཆ་རོགས་ལུ་སྟོང་རྩེ་ག་ཅིས་མ་སྟོང་པ་སྟོ་ཟེར་སྐབས་དེ།
- ༣༤ རྒྱལ་པོ་དེ་དགོངས་མ་བྱེད་ཏེ། ལུ་ལོན་མ་འཕྱོར་བར་དུ་ཁོ་བཙོན་སྟུང་ཀྱིས་ལག་པ་ལུ་སྟོན་ཅུག།
- ༣༥ འདི་བཟུམ་ཕྱིད་ཡང་རྒྱུད་རའི་སེམས་ལས་རང་གི་ཐུན་ཆ་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱིས་ཉེས་པ་ཚུ་ལུ་དགོངས་ཡངས་མ་འབྱེན་པ་ཅིན། དེ་ཞིང་ཁམས་ཡབ་ཀྱིས་ཡང་རྒྱུད་ལུ་འདི་བཟུམ་དགོངས་ཡང་མི་གནང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

### ཐིུ་བཅུ་དགུ་པ།

ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་པོ་མོ་ལ་འབྲལ་སྟོར་ལས་གསུངས་ཡོད་པ།

༄༅། ཆོས་ཚུ་ག་ར་གསུངས་ཆར་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུ་གྲུ་ཡི་ཡི་ལས་འཕྱོན་ཞིན་མ་དེ་རྩེ་དུན་པར་ཁ ཡ་དུ་དུ་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལུ་ཕེབས་ཅུག།

༢ མི་ལེ་ཤ་ཁོའི་རྟིང་བདེའ་ཐུང་འོངས་མི་ཚུ། ག་ར་ནང་གསོས་གནང་ཅུག།



- ༣ ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ཡང་ཚོད་བཞུ་ནི་དོན་ལས་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཚུ་མཚན་ག་  
ཅིས་ལས་ཞིན་རུང་། མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཨམ་སུ་དང་ཁ་འབྲལ་མཚོག་  
གམ་མི་མཚོག་ཟེར་བྱམ་དེ་ལུ།
- ༤ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་འི་ལན་ལུ་གསུངས་ནུག། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་མ་ལྟག་གམ། བཀོད་  
པ་པོ་ཁོ་གྲིས་གོ་བོག་ལས་ཁོང་ཚུ་པོ་དང་མི་འབད་དི་བཀོད་གནང་ནུག།
- ༥ དེ་གྲིས་སྒྲེ། པོ་ཚུ་རང་གིས་ཨ་པ་དང་ཨའི་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་ཨམ་སུ་མཉམ་  
བཅོམས་མྱོང་དོད་དགོཔ་མི་ཞིན། ཁོང་གཉིས་བཅོམས་ཞིན་མ་ལས། ཤ་གཟུགས་  
གཅིག་ལུ་འབྱུར་མ་ཞིན།
- ༦ དེ་སྒྲེ་ཁོང་གཉིས་མིན་པར་ཤ་གཟུགས་གཅིག་ཞིན། དཀོན་མཚོག་གིས་གཅིག་  
ཁར་བཅོམ་གནང་མ་ལས། པོ་ཚུ་འི་ཁ་འབྲལ་མི་མཚོག་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༧ དེ་ལས་ཁོང་གིས་ཁོ་ལུ། ཨམ་སུ་ཁ་འབྲལ་མ་དེ་ལུ། ཡིག་ཐིུ་སྤྱོད་དགོཔ་  
སྒྲེ་མི་ཤ་གྲིས་ག་ཅིས་སྒྲེ་བཀའ་གནང་མ་ཞིན་ན་ཟེར་བྱམ་དེ་ལུ།
- ༨ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་སེམས་ས་བཀའ་ཞིན་ནི་དེ་གྲིས། མི་ཤ་གྲིས་  
ཁྱེད་ལུ་ཨམ་སུ་ཁ་འབྲལ་བའི་མནོ་བསམ་གནང་རུང་། སྤྱོད་གོ་བོག་ལས་  
འདི་བབྱམ་མེད་པ་ཞིན།
- ༩ ག་གིས་ཞིན་རུང་ཁོ་རི་ཨམ་སུ་འདྲོད་ཆགས་གྲིས་ལུས་འབྲེལ་མིན་པར། གནས་  
དོན་གཞན་ལས་བརྟེན་ཁ་འབྲལ་སྒྲེ་གཞན་དང་མཉམ་གཉེན་བརྒྱབ་པ་ཅིན།  
ལོག་གཞེས་འབད་ཡོད་པ་ཞིན། དེ་ལས་ག་ཞིན་རུང་ཁ་འབྲལ་ཚར་བའི་ཨམ་  
སུ་མཉམ་གཉེན་བརྒྱབ་པ་ཅིན། ལོག་གཞེས་འབད་ཡོད་པ་ཞིན་ཟེར་དེ་གིས་  
ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཞིན་གསུངས་ནུག།
- ༡༠ ཁོ་རི་སྤོབ་མ་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ། པོ་ཚུ་དེ་རི་གནས་དོན་འདི་ཨམ་སུ་ལས་འབྱུང་  
བ་ཅིན། གཉེན་མ་བརྒྱབ་དག་ནི་ཞིན་པས་ཟེར་བྱམ་དེ།
- ༡༡ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། མི་ག་ར་གྲིས་དེ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡོད་རུང་། ཁོང་རའི་སྐལ་  
བའི་ལཱ་དང་འབྲེལ་དགོ།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་ཨའི་མངལ་ལས་བོན་མ་དེ་ལས། ཉུག་རུམ་  
སྤྲེ་སྤྲེས་སྤྲེས་མ་ཞིན་པས། ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་མི་རི་ཉུག་རུམ་ཞིན། ལ་ལུ་གཅིག་

ཞིང་ཁམས་རྒྱལ་སྤྱི་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་རང་གིས་ཤ་བཅད་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོ་ག་  
གིས་ཐོབ་ཚུགས་མེད་ཁོང་རང་ཐོབ་བཅུག་ཟེར་གསུངས་རྟག།

ཨ་ལོ་ཚུང་ཀྱ་ཚུ་ལུ་བྱིན་སྐབས་གནང་མ།

༡༣ དེ་བསྐང་ཁོའི་སྐྱ་མདུན་ཕྱག་དབང་དང་ཐུགས་སྦྱོན་རེ་ཞུ་བར་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀྱ་ཚུ་  
སྐྱེལ་ཤ་ད་ལུ། སྐྱོབ་མ་ཚུ་གྱིས་འཆོགས་བར་གཏང་མ་ལས།

༡༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་མ་བཀག་པར་ང་ཡོད་སར་གཏང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ཞིང་ཁམས་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་ཁོང་བཟུམ་གྱིས་དོན་ལུ་ཡིན་གསུངས་རྟག།

༡༥ ཁོང་ཚུ་ལུ་ཕྱག་དབང་གནང་ཞིན་མ་དེ་ཁར་ལས་འབྱོན་སྐྱོན་རྟག།

ཕྱག་པོ་ཡིན་པའི་དཔོན་གཞོན་ཚུང་གཅིག།

༡༦ མི་གཅིག་སྐྱ་མདུན་ལུ་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་སྐྱོབ་དཔོན་ལེགས་ཤོམ། ང་  
གིས་ཆོ་མཐའ་མེད་ཐོབ་ནི་དོན་ལས། ང་གིས་ལེགས་ཤོམ་ག་ཅིས་ར་འབད་ཤ་  
དག་གམ་ཟེར་ཞུ་ཤ་ལུ།

༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། རྒྱུ་དང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཟེར་ག་ཅིས་སྐབས་སྒྲི། ལེགས་ཤོམ་  
ཟེར་མེད་དཀོན་མཆོག་རྒྱུང་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མེད། རྒྱུ་  
ཆོ་མཐའ་མེད་པ་ནང་འཇུག་དགོ་པ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལུ་གནས་  
དགོ་ཟེར་གསུངས་མ་ད།

༡༨ ཁོ་གྱིས་ག་དེ་སྒྲེ་ཟེར་ཁོ་ལུ་ཞུ་ཤ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་གསུངས་རྟག། རྒྱུ་གྱིས་མི་  
མ་གསད། རྒྱུ་གྱིས་འདོད་ཆགས་གྱིས་བཀྲ་མ་ཤིས་པ་མ་འབད། རྒྱུ་གྱིས་  
ཨར་རྒྱན་མ་འབད། བདེན་པ་མེད་པའི་འཛོམས་དཔང་མ་མ་འབད།

༡༩ རྒྱུ་རའི་ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ལུ་གུས་ཞབས་འབད། རྒྱུ་རང་བཟུམ་རྒྱུ་རའི་  
ཁྱིམ་ཆང་ལུ་ཡང་གཅིས་དགོ་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ད་ལུ།

༢༠ མི་གཞོན་ཚུང་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་ཚུ་ག་ར་ང་གིས་རྒྱུ་ཀྱ་བསྐང་ལས་འགོ་  
བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན། ད་རུང་ག་ཅིས་ང་ལུ་མ་ཆང་མ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཟེར་ཞུ་  
ཤ་ལུ།

༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། རྒྱུ་མཆོད་དང་ཡན་པ་ཡིན་པ་ཅིན། ལོག་སོང་ཞིན་མ་ད་

༣༠ འདི་འབདཝ་ད་མང་ཤོས་རང་དེ་མ་ཡིན་མི་དེ་རྟེང་ལུ་ལུས། རྟེང་ལུ་ཡོད་མི་  
དེ་དེ་མ་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་རུག།



- ༡༡ ཁོང་ཐོབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་སྤྱན་བདག་དེ་ལུ་དོན་མེད་པའི་ཉག་ཉག་བཅོངས་  
དེ་སྒྲུབས་ཀྱག།
- ༡༢ ཁོང་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ལས་ལུ་མ་འབད་རུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉམ་གང་ཚད་པའི་  
ནང་ལུ་འབད་མིང་བཅས་དང་འདན་འདྲ་སྒྲུབ་མེད་ཅིས་ཟེར་ནེ་སྤྱོད་ཉག་བཤད་  
བརྟུང་མ་ད་ལཱ།
- ༡༣ ཁོང་གིས་སྤྱག་ནང་ལས་གཅིག་ལུ་ཁོ་ཀྱིས། རྩོམ་ཚང་། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བོག་པོ་  
མ་འབད། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་དེ་ནར་གཅིག་ལུ་ཁ་ཆོག་བཟོས་མིན་ནམ།
- ༡༤ ཁྱེད་རའི་མིན་མི་སྒྲུབ་ཆ་དེ་སྤྱག་སོང་། ཁྱེད་བཟུམ་ཤུལ་ལས་འོངས་མི་དེ་ལུ་ཡང་  
ང་གིས་དེ་སྤྱོད་ར་སྤྱོད་དགོ།
- ༡༥ ང་རའི་ཚུ་ནོར་ང་རང་གི་ལ་སྒྲོ་འདོད་བཞིན་དུ་འབད་མ་མཆོག་པ་མིན་ན། ང་  
ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ལུ་ཁྱེད་ངན་སེམས་ག་ཅིས་སྤྱོད་དགོཔ་སྤྱོད་ཟེར་  
སྒྲུབས་ཀྱག།
- ༡༦ འདི་བཟུམ་རྟིང་མ་ཡོད་པ་དེ་རྟེ་མ་དང་། རྟེ་མ་ཡོད་པ་དེ་རྟིང་མ་འབྱུང་མ་མིན་།  
ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་ར་ལུ་འཕྲོ་ཡོད་པ་མིན་རུང་། འདམས་ཁ་ཉུང་སེའུ་གཅིག་  
ལས་མི་བརྒྱབ་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་བཤགས་ནི་མིན་པའི་སྒྲོར་ལས་

ད་རུང་ཚར་གསུམ་གསུངས་ཡོད་པ།

- ༡༧ ཡེ་ཤུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཐེབས་པའི་ལམ་ཁར་སྒྲོབ་མ་བརྟུ་གཉིས་པ་དེ་ལམ་བྱར་  
ལུ་འབྱེད་བཞིན་མ་ད། ཁོང་ལུ་གསུངས་ཀྱག།
- ༡༨ ཉན་སྒྲུ་རེ། ང་བཅས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འབྱེད་ནི། མིའི་བྱ་རྒྱུ་སྒྲུབ་ཆེན་དང་མཁའ་  
པོ་ཚུ་ཀྱིས་ལག་པ་ལུ་ཚུད་འོང་། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་ཁྲིམས་བཀའ་འདི་  
འབད་འོང་།
- ༡༩ དེ་ལས་ཁོ་ཕྱི་པ་ཚུ་ཀྱིས་སྤྲད་པ་བརྒྱབ་དེ། རྟེ་ལྷག་གིས་བརྟུང་ནི་དང་། ཁམ་  
ཤིང་འགྲུ་བརྒྱང་དེ་བརྟུང་འོང་། ཞག་གསུམ་ལུ་ཁོ་ཀྱིས་སྤྱ་གསོན་པོ་སྤྱོད་བཞེང་  
འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

## ཡ་ཀོབ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་དོན་ལུ་བྱ་གསེལ།

- ༢༠ དེ་བསྐང་ཇེ་མེད་དེའི་ཨ་ལོ་ཚུའི་ཨའི་དེ་མོ་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་དང་བཅས་པ་སྤེལ་ཁོའི་  
སྤྱུ་མདུན་ལུ་བཅར་བར་འོངས་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ལུ་ཕྱག་འཚལ་དེ། ཁོ་ལས་ག་ཅིས་  
གཅིག་ཞུ་ནི་འདོད་པ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། བྱོད་ལུ་འདོད་པ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཟེར་གསུངས་མ་དུ། མོ་གྱིས་  
ཁོ་ལུ། ཇི་སྤྱུ་ཚུ་གཉིས་པ་དེ། བྱོད་གྱིས་ཚུ་ལ་སྤྱིད་ནང་ལུ་གཅིག་བྱོད་གྱིས་  
ཕྱག་གཡས་ལུ་དང་། གཅིག་བྱོད་གྱིས་ཕྱག་གཡོན་ལུ་སྤྱིད་ནི་ཡོད་པ་ཅིས་བཀྲོན་  
བསྐྱུངས་གནང་ཟེར་བྱས་དུ་ལ།
- ༢༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོའི་ལན་ལུ། བྱོད་གྱིས་ག་ཅིས་བྱས་ཞིན་ན་བྱོད་རང་མེ་ཤེས། ང་  
གིས་འཐུང་མེ་ཤོར་པ་དེ་བྱོད་གྱིས་འཐུང་ཚུགས་གམ། ང་གིས་བྱས་གསེལ་  
བྱ་མེདེ་ཁར་ལས་བྱོད་གྱིས་བྱས་གསེལ་བྱ་ཚུགས་ག་ཟེར་གསུངས་མ་དུ། ཁོང་  
གིས་འབད་ཚུགས་ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༢༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཇི་གིས་ཤོར་པ་ནང་ལས་འཐུང་ནི་དང་། ང་བྱས་  
གསེལ་བྱ་སར་ལས་ངས་པར་དུ་བྱ་ཚུགས་རུང་ཡང་། ཇི་གཡས་དང་གཡོན་  
ལུ་སྤྱིད་གནང་ནིའི་དབང་ཚད་ང་ལུ་མེད། ཇི་ཡབ་གྱིས་ཁོང་ག་གིས་དོན་ལུ་  
བཟོ་གནང་མ་ལས་མ་གཏོགས་པར་མེད་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༤ སྤོབ་མ་བརྩ་ཐམས་གྱིས་དེ་སྤེལ་ནས་ཁོ་ཚུ་སྤྱིད་དེ་གཉིས་ལུ་  
ཁོངས་ཁྱོ་ལངས་ནུག།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་འཕོ་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། ཐུ་པའི་དཔོན་གྱིས་ཁོང་ཚུ་སྤྱིངས་  
འོང་། ཁོང་འགྲུ་དེ་ཚུ་གྱིས་དབང་སྤྱིད་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།
- ༢༦ ཞིན་རུང་ཁྱོད་ཚུ་སྤྱིད་ནང་དེ་སྤེལ་ཁོང་། ཁྱོད་སྤྱིད་ནང་ག་སྤོམ་མེདེ། ཁོ་  
གྱིས་ཁྱོད་ཚུའི་ཞབས་ཏྲིག་བྱ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།
- ༢༧ ཁྱོད་ཚུའི་སྤྱིད་ནང་ཁོ་སྤོམ་ཞིན་མེདེ་གྱིས། ཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་རོགས་འབད་འགྱུར་  
དགོ།
- ༢༨ དེ་བརྩམ་མེའི་བྱ་ཡང་ཞབས་ཏྲིག་ལེན་པ་འཕྱོན་མ་མེན། ཞབས་ཏྲིག་བྱ་བ་དང་།  
གེ་ར་གྱིས་སྤྱིད་ཚབ་ལུ་རང་སྤྱིད་སྤོམ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་འཕྱོན་འཕྱོན་མ་ཞིན་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།

- ༢༩ ཇི་རི་ཚུ་ལས་འཕྱོན་མ་ད་ལུ་མི་ལེ་ཤ་ཁོ་འི་རྟིང་ཤུལ་འོངས་ཀྱལ།
- ༣༠ ལམ་ཁར་ལུ་རྟིང་མི་མིག་ཞར་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་འཕྱོན་མ་རྣམས་ཀོ་ཞིན་མ་དུ། སྐད་  
སྒྲུམ་བཏོན་དི། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱོད་ད་ལྟུང་གིས་སྤྲུལ། ང་བཅས་ལུ་ཐུགས་  
ཀྱིས་ཅེ་བ་གཟིགས་གནང་ཟེར་ཞུ་མ་དུ།
- ༣༡ མི་ཚུ་གིས་ཁོང་གཉིས་ལུ་འཚོགས་བཅུ་གཏང་དེ་བཀག་རུང་། ཁོང་གཉིས་  
ཀྱིས་དྲེང་བཀག་སྐད་སྒྲུམ་བཏོན་དི། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱོད་ད་ལྟུང་གིས་སྤྲུལ།  
ང་བཅས་ལུ་ཐུགས་ཀྱིས་ཅེ་བ་གཟིགས་གནང་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༣༢ ཡེ་ཤུ་ཁར་ལུ་ཡུད་ཐེངས་ཅིས་བཞེངས་བཞུགས་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་གཉིས་འཕོ་  
རྟེ། ང་གིས་ཁྱོད་གཉིས་ལུ་ག་ཅིས་འབད་དགོཔ་ཡོདཔ་ཟེར་གསུངས་མ་དུ།
- ༣༣ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་བཅས་ཀྱིས་མིག་ཏོགས་ལ་གནང་  
ཟེར་ཞུ་མ་དུ།
- ༣༤ ཡེ་ཤུ་ཐུགས་ལུ་རྟིང་རྟེ་འབྱུང་དི། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་མིག་ཏོགས་ལུ་ཐུག་སྤྲུལ་མ་  
ཅམ་ཅིས། འདི་ཕུལ་ལས་མིག་ཏོགས་མཐོང་རྟེ་ཁོ་འི་རྟིང་ཤུལ་འོངས་ཀྱལ།

### མིུ་ཉེར་གཅིག།

རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་མེབས་ཡོདཔ།

- ༡༡། ཁོང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་ཤིང་སྐྱར་གིས་རི་ལུ་མེད་པ་གེ་ཟེར་ས་མེབས་ཏེ། ཡེ་  
ཤུ་གིས་ཁོ་རའི་སྒྲུབ་མ་གཉིས་ལུ།
- ༡ སྒྲུབ་མ་ཁོ་ལུ་མཚན་དེ་ནང་ལུ་སྤང་། དེ་ཁར་བོང་ཀུ་མ་གཅིག་ཐགཔ་  
བཏགས་དེ་མཐུར་དང་མཉམ་ཡོདཔ་གཅིག་འཕྱུང་འོང་། ཐགཔ་དེ་བཤུབ་ཞིན་མ་  
ད་ང་ཡོད་སར་འབྱུང་ཤོག།
- ༢ ག་དམ་ཅིས་འབད་མི་ག་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྒྲུབས་མི་རེ་མཐོན་པ་ཅིན། གཙོ་བོ་ལུ་  
དགོཔ་ཨིན་ཟེར་སྒྲུབས་པ་ཅིན། དེ་ཕུལ་ལས་ཁོ་གིས་བཏང་འོང་ཟེར་བཀག་  
གནང་རུག།
- ༣ ལུང་རྟོན་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་ནི་དོན་ལུ་དེ་སྤྲུལ་གསུངས་རུག།
- ༤ ཇི་འོན་གིས་བུ་མོ་ལུ་སྒྲུབས། ཁྱོད་རའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ཡོད་སར་འཕྱོན་དོ། མོང་

ཀྱའི་འགྲུ་ཆེབས་ཞིན་མ་ད་ཅེ་བྱ་ ཅུང་དང་མཉམ། ཉམ་ཆུང་ཅན་སྟེ་འབྱོན་དོ་  
ཟེར་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

- ༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་བཀའ་གནང་མ་བཞིན་དུ་སྒྲོབ་མ་ཆུ་གྱིས་འདི་བཟུམ་འབད་ནུག།
- ༧ དེ་ལས་ཐོང་ཀྱ་དང་ཅེ་བྱ་ཅུང་འབྱིད་འོངས་དེ། ཁོང་རའི་བཀོ་ལ་བཀའ་བཞིན་མ་  
ལས། དེའི་འགྲུ་ཡེ་ཤུ་ཆེབས་ནུག།
- ༨ མེ་ལེ་ཤའི་ཁོང་རའི་བཀོ་ལ་ཆུ་འབྱོན་ལམ་འགྲུ་ལས་བཏིང་། གཞན་ཆུ་གྱིས་  
ཤིང་གི་ཞ་ལག་བཅད་དེ་འབྱོན་ལམ་འགྲུ་ལས་བཀྲམས་ནུག།
- ༩ མེ་ཆུ་གེ་ར་སྒྲུ་ཆུབ་དང་སྒྲུ་མདུན་ལས་སོངས་ཞིན་མ་ད་སྐད་སྒྲོམ་བཏོན་དེ། ད་  
བྱུང་གྱིས་སྤུ་ལུ་རྟོ་ས་ན། གཙོ་བོའི་མཚན་ལས་འབྱོན་མེ་ཁོ་ལུ། བྱིན་རྒྱབས་  
ཡོད། རྟོ་ས་ན། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནུག།
- ༡༠ ཁོ་ཡེ་བྱ་ཤ་ལེ་མ་ནང་འབྱོན་ཆར་བཞིན་མ་ལས། ས་ཁྲིམ་དེའི་ནང་གིས་མེ་ཆུ་  
གྱིས། ཁོ་ག་ཞིན་ན་ཟེར་འདེམ་ད་ལུ།
- ༡༡ མེ་ཆོག་ས་ལེ་ཤ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ག་ལྷི་ལྷི་ལུང་མ་ཚུགས་གྱིས་ན་ཅ་རེད་ལས་ལུང་  
སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ཞིན་ཟེར་སྐབས་ནུག།

### མཆོད་ཁང་གཙང་སྤྱོད་བཟོ་གནང་མ།

- ༡༢ ཡེ་ཤུ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་ནང་ལུ་འབྱོན་ཞིན་མ་ད། དེ་ཁར་ཉ་ཆོང་  
ཐབས་མེ་ཆུ་གེ་ར་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་ཡོད་པ་མ་ཆད། དདུལ་པར་ཚུར་སྤྲོད་  
ལེན་འབད་མེ་ཆུ་གྱིས་ཚུག་ཅོ་དང་། སུར་ཀོ་བཙོང་མེ་གྱིས་སྤྲོད་ཁྱི་ཆུ་ག་ར་  
པར་ཚུར་དབུགས་བཀོག་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ།
- ༡༣ དེ་གནས་ཁང་འདི་སྟོན་ལམ་གྱིས་གནས་ཁང་ཞིན་ཟེར་འབྲིས་ཡོད་ཅུང་། བྱེད་  
གྱིས་ཨར་མ་རྒྱ་མའི་བྱིམ་བཟུམ་བཟོ་གཏང་དེ་ཞིན་པས་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༤ མེག་ཞར་མ་དང་རྒྱུ་པ་ཞར་མ་ཆུ་མཆོད་ཁང་ནང་ཁོའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་འོངས་ཡོད་པ་  
ཆུ། ནད་གསོ་མཛད་གནང་ནུག།
- ༡༥ ཁོ་གྱིས་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་ལུ་ཆུ་མཛད་པའི་འགྲུ། མཆོད་ཁང་ནང་ལུ་ཨ་ལོ་ལུ་  
ཆུའི་སྐད་སྒྲོམ་བཏོན་དེ་ད་བྱུང་གྱིས་སྤུ་ལུ་རྟོ་ས་ན་ཟེར་སྐབས་ཡོད་པ་མཐོང་



ཞིན་མ་ལས། ཁོང་སྒྲུ་མ་ཆེན་དང་མཁན་པོ་ཚུ་ངལ་མ་རངས་པར།

- ༡༦ ཁོ་ལྟ། དེ་ཚུ་ག་ཅིས་ཞིན་མ་ཚུད་ཀྱིས་གསན་ཡི་ག་ཟེར་བྱས་ད། ཡེ་སྤྱ་ཀྱིས་  
ཁོང་ལྟ། རྣམ་གྲོ་ཡི། མ་ལོ་བུ་ཚུ་དང་ཨོམ་འབྲུང་མེ་ཁ་ལས། ཚུད་ལྟ་བཙོད་པ་  
ངས་ཐུན་ཕུལ་འོང་ཟེར་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་མ་བཟླ་གས་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ད།
- ༡༧ ཁོང་ཚུ་དེ་ཁར་བཀོག་བཞགས་ཉི་ཤོང་ཁྱེར་ཕྱི་འཕྲོན་འཕྲོན་ཏེ། སྒྲེ་ཐ་ནི་ནང་  
ལྟ་ཐེབས་ཞིན་མ་ལས་དེའི་ཕྱི་རུ་དེ་ཁར་བཞགས་རུག།

### ཚུང་ཤིང་ལྟ་སྒྲོད་འདེབས།

- ༡༨ རྩ་པ་ཏ་སག་ས་ཁྲིམ་ནང་ལས་འཕྲོན་མ་ད། ཡེ་སྤྱ་གསོལ་མ་སྤྱང་རུག།
- ༡༩ འཕྲོན་པའི་ལམ་ཁར་ལྟ་ལྟ་བུ་ཤིང་གཅིག་གཅིགས་ཞིན་མ་ལས་དེ་ཁར་འཕྲོན་མ་  
ད། ག་ཅིས་ཡང་བཞེས་ནི་མ་ཐོབ་པར་འདབ་མ་ཅིག་མ་ཏོག་པར་མེད་པ་ལས་  
ཤིང་དེ་ལྟ། སྤྱལ་ལས་ཚུད་ལྟ་ནམ་ཡང་འབྲས་བུ་བཏགས་མ་བཟུག་ཟེར་བཀའ་  
གནང་མ་ཡོད་པ་ལས། ད་ཚེ་ཡང་ཤིང་དེ་སྐམས་འབྱོར་ཡོད་པ་འདི་ཞིན་པས།
- ༢༠ ཁོང་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ཀྱིས་དེ་སྒྲེ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཡ་མཚན་ཆེད། ལྟ་ཐེབས་ཅིག་  
ལྟ་ཤིང་དེ་བསྐམས་སོ་ཡི་ཟེར་སྐབས་ད་ལྟ།
- ༢༡ ཡེ་སྤྱ་ཀྱིས་ཁོང་གིས་ལན་ལྟ། ང་གིས་ཁྱེད་ལྟ་བུ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྐབས་ཞིན། ཁྱེད་  
ཚུ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་དད་པ་སྒྲེད་བ་ཅིན་ལྟ་བུ་ཤིང་དེ་ལྟ་འབྲུང་དོ་བཟུམ་འདི་  
ཡང་ལོངས་སོང་དེ་ཚུ་མཚོ་ནང་ལྟ་ཟེར་སྐབས་བ་ཅིན་འདི་བཟུམ་འབྲུང་འོང་།
- ༢༢ དད་པ་སྒྲེད་དེ་ཐོབ་ཚུགས་ཟེར་སྒྲོན་ལམ་ཞུ་བ་ཅིན་གེ་ར་ཐོབ་འོང་ཟེར་གསུངས་  
རུག།

### ཡེ་སྤྱ་ལྟ་དབང་ཆའི་སྒྲོད་ལས་ཞུ་ཡོད་པ།

- ༢༣ ཡེ་སྤྱ་ཆོས་ཁང་ནང་ལྟ་ཆོས་གནང་འདི་བཞགས་པ་ད་ལྟ། སྒྲུ་མ་ཆེན་དང་  
ཆན་ཤོས་ཚུ་འོངས་འདི་སྒྲེ་ཁོ་ལྟ། ཚུད་ལྟ་ག་ཅིས་གིས་འདི་བཟུམ་མཛད་ནི་  
དབང་ཆ་ཡོད་པ་སྒྲོ། ག་གིས་ཚུད་ལྟ་དབང་ཆ་སྒྲོད་ཡི་ཟེར་འདི་ལྟགས་དཔུང་  
པའི་སྐབས།
- ༢༤ ཁོང་གིས་ལན་ལྟ་ཡེ་སྤྱ་ཀྱིས། ང་གིས་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་ལྟ་འདི་བ་གཅིག་དཔུང་

གྱིས། དེ་ལུ་ལན་བརྒྱུ་དགོ་བ་ཅིན། ང་ཡང་དབང་ཆ་ག་གིས་དེ་ཚུ་འབད་མ་  
ཁྱེད་གྱིས་སྤྲུལ་པས།

༢༥ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ཁྱུས་གསོལ་འདི་ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་སྒྲིམ་མེ་ལས་  
འབྱུང་འབྱུང་མ་སྒྲིམ་ཟེར་གསུངས་ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་ཡར་ཚུར་རྩན་བཅོས་འབད་  
དེ་ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཅིན་ཟེར་བ་ཅིན། ཁྱེད་གྱིས་ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་  
སྤྲུལ་མ་ཆེས་ཟེར་སྤྲུལ་ནི་ཅིན་པས།

༢༦ མེ་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཅིན་ཟེར་བ་ཅིན། མེ་གེ་ར་གྱིས་ཡོ་ཏ་ནན་འདི་ལུང་  
སྒྲིན་པ་ཅིས་ནི་དེ་གྱིས། ང་བཅས་མེ་ལུ་འཛོགས་པས།

༢༧ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། ང་བཅས་སྤྲུལ་མེ་ཤེས་པས་ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།  
ཡེ་ཤུ་གྱིས་ང་གིས་ཡང་དབང་ཆ་ག་ཅིས་གྱིས་འབད་མ་ཅིན་མ་མེ་ཤེས་པས་ཟེར་  
གསུངས་ཅུག།

### བུ་ཚུ་གཉིས་གྱིས་གཏམ་ལོ་རྒྱུས།

༢༨ ཁྱེད་མནོ་བསམ་ལུ་འབདན་ག་དེ་ཡོད་པ་སྒྲིམ་མེ་གཅིག་ལུ་བུ་ཚུ་གཉིས་ཡོད་པ་  
མས། ཁོ་གྱིས་བུ་ཚུ་སྒྲིམ་ཤོས་ཡོད་སར་སོང་ཞིན་མ་ལས། བུ། ད་རིང་རྒྱན་  
ཚལ་ནང་ལུ་ལཱ་འབད་བར་ཁྱེད་སོང་ཟེར་མེད་ལུ།

༢༩ བུ་ཚུ་བདེ་གྱིས། ང་མེ་འགྲོ་ཟེར་སྤྲུལ་རུང་། སྤྲུལ་ལས་འགྲོད་པ་སྤྲུལ་དེ་སོངས་  
ཅུག།

༣༠ དེ་ལས་བུ་ཚུ་རྒྱ་དེ་ཡོད་སར་སོངས་ཞིན་མ་ད་ཏེ་མ་བཟུམ་སྤྲུལ་ད། བུ་  
ཚུ་དེ་གྱིས་ང་འགྲོ་ཁོང་ས་པ་ཟེར་སྤྲུལ་རུང་མ་སོངས་པས།

༣༡ ཁོང་གཉིས་གྱིས་ནང་ལས་ཁོ་ག་གིས་ཨ་པའི་རེ་འདོད་བཞིན་དུ་སྤྲུལ་ཡོད་པ་  
ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ། ཁོང་གིས་ཁོ་ལུ། བུ་ཚུ་སྒྲིམ་ཤོས་དེ་གྱིས་འབད་ཅུག་  
ཟེར་ཞུས་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་བདེན་པ་སྤྲུལ་ལུ་སྤྲུལ་ཅིན། རྒྱུ་  
ཅན་ཚུ་དང་གཞང་བཅོང་མ་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་གྱིས་དེ་མ་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་ལྷོང་  
ནང་འཇུག་ཁོང་།

༣༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཡོ་ཏ་ནན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པ་འབད་དེ་ཁྱེད་ཡོད་སར་འགྲོན་

རུང་། རྒྱུ་ཁྱིམ་དང་པ་མེད་པ་ཡིན་པས། རྒྱུ་ཁྱིམ་ཚུ་དང་གཞང་བཅོང་མ་  
ཚུ་ཁྱིམ་ཁོ་ལུ་དང་པ་སྦྱེད་རུག། རྒྱུ་ཁྱིམ་དེ་སྦྱེ་མཐོང་བའི་རྒྱལ་ལུ་ཡང་ཁོ་ལུ་  
དང་པ་སྦྱེད་དེ་བཤགས་པ་མ་ལུ་ལ་བས་ཟེར་གསུངས་རུག།

### ཞིང་པ་བཅོག་པོ་ཚུ་འི་དཔེ་གཏམ།

- ༣༣ དཔེ་གཏམ་གཞན་གཅིག་ཉན། རྒྱུ་ཚུ་ལ་བཅུགས་ཡོད་པའི་སའི་སྦྱོན་བདག་  
གཅིག་གིས་རྒྱུ་ཚུ་ལ་མཐའ་རྒྱུ་ཚུ་སྦྱོར་མིང་ཁྱིམ་རྒྱུ་ལ་འདི་ནང་བཅོར་  
གཞིང་གཅིག་བརྒྱ། དེ་ལས་སྤང་ནིའི་ཁྱིམ་བཅུ་བས་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ཞིང་པ་  
ཚུ་ལུ་སྦྱོད་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ས་ཕྱོགས་གཞན་གཅིག་ལུ་སྤངས་རུག།
- ༣༤ མིང་འབྲས་བུ་རན་མ་དུ། ཁོ་ཁྱིམ་ཁོ་རའི་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་མིང་ཐོག་ལེན་པ་  
ཁོང་ཞིང་པ་ཚུ་ཡོད་སར་གཏང་མ་དུ།
- ༣༥ ཞིང་པ་ཚུ་ཁྱིམ་ཁོ་རའི་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་གཟུང་ཞིན་མ་ལས། གཅིག་ལུ་བརྟུངས།  
གཅིག་གསད། གཅིག་ལུ་དོ་བརྟུངས་སྦྱེ་བཏང་རུག།
- ༣༦ ད་རུང་ཁོ་ཁྱིམ་དེ་མ་ལས་མང་པོ་སྦྱེ་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་གཏང་མ་དུ། དེ་ཚུ་ལུ་ཡང་འདི་  
བརྟུངས་འབད་རུག།
- ༣༧ དེ་བྱ་འདི་ལུ་ཁོང་ཚུ་ཁྱིམ་གྱིས་ཞབས་འབད་འོང་ཟེར་མནོ་ཞིན་མ་དུ། གེ་ར་  
ཁྱིམ་མཐའ་མཐུག་ལུ་ཁོ་རའི་བྱ་འདི་ཁོང་ཡོད་སར་གཏང་རུག།
- ༣༨ ཞིང་པ་ཚུ་ཁྱིམ་བྱ་འདི་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་རང་ནང་མཁོད་ལུ། འདི་  
པ་རྒྱལ་བྱ་འདི་ཡིན་པས། གེ་ར་ཤོག། ང་བཅས་ར་ཁོ་གསད་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་རའི་  
རྒྱུ་ཚུ་ར་ང་བཅས་ར་འཕྱོག་གེ་ཟེར་སྦྱབས་ཞིན་མ་ལས།
- ༣༩ ཁོ་གཟུང་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ཚུ་ཁྱིམ་ཁོ་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ཁར་བཏོན་དེ་བྱ་ཚུ་དེ་གསད་  
རུག།
- ༤༠ ད་རྒྱུ་ཚུ་ཁྱིམ་སྦྱོན་བདག་འདི་འོང་མ་དུ། ཁོང་ཞིང་པ་ཚུ་ལུ་ག་དེ་འབད་  
འོང་ག་ཟེར་ཡེ་བྱ་ཁྱིམ་དེ་སྦྱེ་གསུངས་མ་དུ།
- ༤༡ ཁོང་ཚུ་ཁྱིམ་ཁོ་ལུ་མིང་ན་དེ་ཚུ་སྦྱོར་འདག་གིས་ཁོང་ཚུ་གསད་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
ཁྱིམ་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་འདི་ཞིང་པ་གཞན་ཚུ་ལུ་སྦྱོད་འོང་ཟེར་བྱུང་མ་དུ།

- ༧༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་ཚུ་གྱིས་དམ་པའི་གསུང་ནང་ལུ། རྫོང་བཟོལ་ཚུ་གྱིས་  
མ་དགོ་བར་བཀོག་བཞག་པའི་རྫོང་འདི། ཟུར་རྫོང་ག་ཅིས་དེ་ལེགས་སྐྱོམ་འགྱུར་མ་  
ཡིན། དེ་ཚུ་གཙུག་པོའི་མཛད་གནང་མ་ཡིན། དེ་ལུ་ང་འཅས་རའི་མིག་ཁར་  
ཡ་མཚན་ཆེ་བེད་ནམ་ཡང་མ་ལྟག་གམ།
- ༧༣ དེ་སྤྱི་ཡོད་མ་ལས་ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྒྲུབ་ས་ཡིན། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་  
བྱེད་ལས་འཕྲོག་ཞིན་མ། འབྲས་བུ་བཏག་པའི་མི་བརྒྱུད་གཅིག་ལུ་  
གནང་འོང་།
- ༧༤ ག་ར་ཡིན་ཟུང་རྫོང་འདི་འགྲུ་འབྲུད་སྤང་བ་ཅིན་ཆག་འོང་། ག་ཡིན་ཟུང་རྫོང་འདི་  
འགྲུ་འབྲུད་སྤང་མི་དེ། ཁོ་སྤྱི་འཐག་གཏང་འོང་བེད་གསུངས་ཟུག།
- ༧༥ སྐམ་སྐམ་ཆེན་དང་པ་ཟུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་དཔེ་གཏམ་དེ་ནམ་གོ་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་  
གིས་བསྐྱོར་ལས་གསུངས་མ་ཡིན་མ་ཤེས་ཟུག།
- ༧༦ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འདྲིན་གཟུང་འབད་ནི་བཅའ་ས་ཟུང་ཁོ་ལུ་རྫོན་པ་སྤྱི་ཅིས་པའི་  
མི་དཔུང་ཆོགས་ལུ་འདྲོག་ཟུག།

### ཐིུ་ཉེར་གཉིས་པ།

#### གཉེན་བརྒྱུ་པའི་དགའ་སྟོན་བསྐྱོར་།

- ༡༡༥༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་ད་ཟུང་དཔེ་གཏམ་འབད་དེ་གསུངས་ཟུག།
- ༡ ཞིང་ཁམས་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་དཔེར་ན་ལུ་རྒྱལ་པོ་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྱས་  
གཉེན་བརྒྱུ་གནང་མི་དང་འདྲ།
- ༢ ཁོ་གྱིས་འབོ་ཡོད་མི་མཆྱོན་མ་ཚུ་འོང་དགོ་པ་སྤྱི་ཁོ་རའི་ཕྱག་གཡོག་ཚུ་གཏང་  
དེ་འབད་ཟུང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་མ་འོང་པས།
- ༣ ད་ཟུང་རྒྱལ་པོ་དེ་གྱིས་འབོ་ཡོད་མི་མཆྱོན་མ་ཚུ་ལུ་དེ་སྤྱི་སྒྲུབ་ས། ང་གིས་སྐང་  
དང་སེམས་ཅན་རྒྱགས་པ་ཚུ་གསད་ཞིན་མ་ལས། ཆོགས་ཚུ་ག་སྤྱི་ག་སྤྱི་བཤམས་  
ཡོད་པ་ཡིན། ག་ར་ཚུར་འབོ་སྐྱོག་བེད་ཕྱག་གཡོག་ཚུ་གཏང་ཟུག།
- ༤ འདི་འབད་མ་དེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ནམ་མཁུ་པར། ཁོང་རའི་ལུ་འབད་སྤངས་ཟུག།  
གཅིག་གཞིང་ལུ་སྤང་། གཅིག་ཆོང་ལུ་སྤངས་ཟུག།

- ༦ གཞན་ཚུ་གྱིས་ཕྱག་གཡོག་ཚུ་གཟུང་ཞི། མུད་པལས་བརྒྱབ། གདོང་ལུ་མཆིལ་  
མ་གོར་དེ་གསལ་རུག།
- ༧ དེ་སྤྱི་མེན་མ་རྒྱལ་པོ་གྱིས་གསན་ཞིན་མ་དང་དགོངས་མ་ཁྲེལ་དེ། ཁོ་རའི་དམག་  
མེ་ཚུ་གཏང་ཞིན་མ་ལས། དམར་གསལ་འབད་མེ་ཚུ་ཚར་གཅད་ཞིན་མ་ད། དེ་  
ཁང་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་མེ་སྤར་གཏང་རུག།
- ༨ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཕྱག་གཡོག་ཚུ་ལཱ། གཉེན་གྱིས་དགའ་རྩོན་ཚུ་འགྲིགས་  
ཚར་རུང་། འཕོ་ཡོད་མི་མགྲོན་མ་ཚུ་འོས་བབས་མེན་འདུག།
- ༩ འདི་བས་རྒྱལ་མ་སྤྱོད་ཚུ་ནང་སོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་གྱིས་ག་བརྒྱམ་འཕྱད་  
རུང་གཉེན་བརྒྱབ་སར་ལུ་འཁྱེད་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༡༠ ཕྱག་གཡོག་ཚུ་གྱིས་ལམ་སྤྱོད་ཚུ་ནང་སོངས་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་ཤོམ་དང་  
བཟོལ་ཚུ་གེ་ར་འཕྱེད་རེ་འཕྱེད་ཚད་འཁྱེད་འོངས་ཏེ། གཉེན་གྱིས་དགའ་རྩོན་  
ཁྱིམ་ནང་མི་གང་སོ་རུག།
- ༡༡ དེ་ལས་རྒྱལ་པོ་གྱིས་མགྲོན་མ་ཚུ་བཞུ་བར་ནང་ན་འོང་མ་དུ། གཟབ་སྤྱོད་བཞིག་  
ཞི་མེད་པའི་མི་གཅིག་ཡོདཔ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས།
- ༡༢ ཁོ་གྱིས་མི་དེ་ལཱ། རྩོམ་ཚར་། ཁྱེད་ག་དེ་སྤྱི་གཟབ་སྤྱོད་མ་བཞིག་པར་འོང་མ་སྤྱོད་  
ཟེར་ཤང་། ཁོ་གྱིས་གན་ཡང་སྤྲོལས་ས་མ་མཐོང་པས།
- ༡༣ དེ་ལས་རྒྱལ་པོ་དེ་གྱིས་ཕྱག་གཡོག་ཚུ་ལཱ། ཁོ་རའི་ལག་པ་དང་རྒྱུང་མ་གཉིས་  
བཅུམས་ཞིན་མ་དུ་བྱི་བོན་དེ། ལྷོ་ཤོང་དང་སོ་ཅིག་འཕྱུང་བའི་ལུན་ནག་ནང་  
དཔུག་བཀོག་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༡༤ གཅིས་མ་ཟེརན་གེ་ར་འཕོ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ཉུང་སེལ་ཅིག་ལས་འདམས་ཁ་  
མི་བརྒྱབ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༥ ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས། ཁོ་རའི་གཏམ་ལུ་ཏེད་བཏགས་འཚོལ་ཞིན་མ་དང་འཛོན་གཟུང་  
འབད་ནི་བཞུན་འགྲོས་བརྒྱབས་རུག།

རྒྱལ་པོ་ལཱ་ཁྲེལ་བཏབ་པའི་སྐོར།

- ༡༦ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཞུགས་སར་ཁོང་རའི་སྤྱོད་མ་ཚུ་ཉམ་ཏེ་རྩོད་འཛིན་མེ་ཚུ་གཏང་  
ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལཱ། སྤྱོད་དཔོན་ལགས། ཁྱེད་སྤྱི་ལུ་དམ་པ་གཅིག་མིན་མ་

- ང་བཅས་ཤེས། དཀོན་མཆོག་གིས་ལམ་བདེན་པའི་ཆོས་གནང་དི། ག་  
ལུ་ཡང་མ་གནས་པར་མིའི་ངོ་ལུ་ཡང་མ་གཟིགས་མི་གཅིག་ཡིན་པས།
- ༡༧ ག་དེ་སྤེམ་མཆོག་དག་གམ། རྒྱལ་པོ་ལུ་ཁྱེད་བཟུང་མཆོག་གམ་མི་མཆོག། བྱེད་  
གྲིས་ང་བཅས་ལུ་གསུངས་གནང་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༡༨ ཁོང་གི་ངན་སེམས་ཡིན་མ་མཁུན་དི་ཡེ་ཤུ་གྲིས། བྱེད་གཡོ་ཅན་ཚུ། ང་ལུ་ཆོད་  
ག་ཅིས་བརྟམ་སྟོ།
- ༡༩ ཁྱེད་གྲིས་འཛིན་ཁམ་ང་ལུ་རྟོན་ཟེར་གསུངས་མ་དཔུ། ཁོང་གིས་རྒྱུན་གཅིག་  
ལུ་ལུ་རུག།
- ༢༠ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ། དི་ག་གིས་གཟུགས་པར་དང་ཡིག་ཡིན་མ་ཟེར་དེ་སྤེམ་གསུངས་མ་  
དཔུ།
- ༢༡ ཁོང་གིས་ཁོ་ལུ། རྒྱལ་པོ་གྲིས་ཡིན་ཟེར་ཞུ་རུག། དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ།  
རྒྱལ་པོ་གྲིས་ཡིན་པ་ཅིན་རྒྱལ་པོ་ལུ་རང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་ཡིན་པ་ཅིན་  
དཀོན་མཆོག་ལུ་ལུ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༢ ཁོང་ཚུ་དེ་སྤེམ་མཆོག་དི་ཡ་མཆོན་ཆེ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་བཀོག་བཞག་ཡར་སོ་རུག།

### གསོན་པོ་འོངས་པའི་སྐྱོར།

- ༢༣ དེ་ཆེ་ཉིམ་ལུ་རང་། ཤེ་ཞིན་མ་ལས་ལོག་མི་འོང་ཟེར་སྐབས་མི་སྤྱད་སི་ཚུ་ཁོ་  
བཞགས་སར་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ།
- ༢༤ སྐབས་དཔོན་ལགས། མི་གཅིག་ལུ་ཨ་ལོ་མ་འབྱུང་པར་ཤི་བ་ཅིན། ཁོའི་པོ་སྤྱན་  
གྲིས་ཁོའི་ཨ་མ་སྤྱ་མཉམ་གཉན་བརྒྱབ་དི། ཁོའི་སྤྱན་ཆའི་དོན་ལུ་བྱ་བ་རྒྱུད་  
འབྲེལ་དགོཔ་ཡིན་ཟེར་མི་ཤི་གྲིས་བཀའ་གནང་རུག།
- ༢༥ ད་ལྟོ་ང་བཅས་མཐོང་སར་ལུ་ཁོང་སྤྱན་ཆ་བདུན་ཡོད་པ་ཡིན། དང་པ་དེ་གྲིས་  
ཁོ་གཉན་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས་ཨ་ལོ་མེད་པར་ཤི་སོ་རུག། ཨ་ལོ་མ་འབྱུང་པར་  
ཨ་མ་སྤྱ་དི་ཁོའི་ནོ་གཙུང་མཉམ་ལུས་རུག།
- ༢༦ དེ་བཟུམ་སྤེམ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་དེ་ལས་བདུན་པའི་བར་ནང་ཚུན་ཨ་མ་སྤྱ་  
དེ་ལས་ཨ་ལོ་མ་འབྱུང་པར།
- ༢༧ མཐའ་མཇུག་ལུ་ཨ་མ་སྤྱ་དེ་ཡང་ཤི་སོ་རུག།

- ༢༥ དེ་གྱིས་སྒྲེ་མོ་གྱིས་ག་རའི་ཨམ་སྤྱ་འབད་ཅུག། ཤེ་དེ་ལོང་པའི་སྐབས་ལཱ། ཤོ་  
ཚུ་བདུན་གྱིས་ནང་ལས་མོ་ག་གིས་ཨམ་སྤྱ་སྒྲེ་འགྱུར་འོང་གམ་ཟེར་བྱུམ་དུ།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་འཕན་ལཱ། ཁྱེད་ཚུ་འཛོལ་སྐྱེ་མས། གསུངས་རབ་དང་དགོན་  
མཆོག་གིས་མཐུ་སྤྱེས་ཏེ་མ་གོ་བས།
- ༣༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཤེ་དེ་ལོང་པའི་སྐབས་ལཱ། ཁོང་གཉེན་མི་བརྒྱུ་གཉེན་ལཱ་  
ཡང་མི་འགྱུ་ཞིང་ཁམས་ནང་དགོན་མཆོག་གིས་ཤོ་ཉ་བརྒྱུ་འགྱུར་འོང་།
- ༣༡ ཤེ་མི་དེ་ཚུ་ལོང་ནི་འོས་ལས། དགོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ལཱ་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་  
ལྷག་མ་བཟླ་གམ།
- ༣༢ ང་ཨབ་ར་ཏམ་གྱིས་དགོན་མཆོག་གིས་མཆོག་དང་། ཡ་གོ་བ་  
ཚུ་གྱིས་དགོན་མཆོག་ཞིན། དགོན་མཆོག་དེ་འཆི་བའི་དགོན་མཆོག་ཞིན་པར་  
གསེན་པོ་སྒྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་དེ་དགོན་མཆོག་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༣༣ མི་ཆོགས་ག་ར་གྱིས་ཁོ་འི་གསུངས་ལཱ་ཡ་མཆོན་ཆེ་ཅུག།

### བཀའ་ཚུ་སྒྲེ་མ།

- ༣༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྤྱུ་སྤྱུ་ཁྱེ་ཁྱེ་སྤྱུ་སྤྱུ་མཐོག་ནང་དེ་པ་ཅུ་ཤེ་པ་ཚུ་གྱིས་ནམ་གོ་ཞིན་མ་  
ད། ཁོང་གཅིག་ཁར་འཛོལ་སྐྱེ་ཅུག།
- ༣༥ ཁོང་ཚུ་འཕན་ལཱ་ཁྱེ་ཁྱེ་སྤྱུ་སྤྱུ་ཚུ་དཔ་གཅིག་གིས་ཁོ་ལཱ་ཆོད་བཟླ་ནི་སྒྲེ་འཛི་བ་  
གཅིག་དེ་སྒྲེ་བྱ་ཅུག།
- ༣༦ སྤྱུ་དཔོན་ལགས། བཀའ་སྤྱུ་སྤྱུ་ནང་ལས་བཀའ་ཚུ་སྒྲེ་མོས་དེ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་  
ཞིན་ན་ཟེར་བྱུམ་དུ།
- ༣༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལཱ། ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་རའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་ལཱ་དོན་དེང་  
ཅིལ་པོ་དང་། སེམས་ཅིལ་པོ་དང་། སྤྱུ་ཅིལ་པོ་སྒྲེ་གཅིས་དགོ་པ་ཞིན།
- ༣༨ འདི་བརྒྱུ་བཀའ་ཚུ་སྒྲེ་མོས་དང་པ་ཞིན།
- ༣༩ འདི་བརྒྱུ་བཀའ་ཚུ་གཉིས་པ་དེ་ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་རང་ལཱ་གཅིས་དོ་བརྒྱུ་ཁྱེད་  
རའི་ཁྱེ་མཆོས་ལཱ་ཡང་གཅིས་དགོ།
- ༤༠ བཀའ་ཚུ་དེ་གཉིས་གྱིས་བཀའ་སྤྱུ་སྤྱུ་ག་ར་དང་། ལཱ་ཆོན་ཚུ་དཔུངས་ཡོད་པ་  
ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

## ད་ལྟ་ཀྱིས་སྤྲུལ་སྐྱེས་ལས།

- ༧༡ ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཡོད་པ་ད་ལུ། ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ།
- ༧༢ མ་ཤི་ཀའི་སྐྱེས་ལས་ཁྱེད་གཅིས་བསམ་སྒྲོ། ཁོག་གིས་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ན་ཟེར་འདྲིས་  
ད་ལུ། ཁོང་གིས་ཁོ་ལུ། ད་ལྟ་ཀྱིས་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཟེར་ཞུས་ད།
- ༧༣ ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། དེ་སྤྲུལ་སྐྱེས་པ་ཅིན་ག་དེ་སྤྲུལ་ཀྱིས་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ནང་ལས་  
ཁོ་ལུ།
- ༧༤ གཙོ་བོ་དེ་གིས་གཙོ་བོ་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་རའི་དག་བྱང་ཕྱད་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་  
ཞབས་འོག་ལུ་མ་བསྐྱེམ་བར་དུ། ཁྱེད་དེ་གིས་གཡས་ཁ་ཐུག་བཞུགས་གནང་  
ཟེར་ཁོ་ལུ་གཙོ་བོ་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཞུ།
- ༧༥ ད་ལྟ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་གཙོ་བོ་ཟེར་ཞུ་བ་ཅིན། ཁོ་ག་དེ་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ན་གསུངས་  
ཅུག།
- ༧༦ མི་ག་གིས་ཡང་ཁོ་ལུ་ལེན་ཆོག་གཅིག་རང་ཞུ་མ་ཚུགས་པས། དེ་ཆོ་ཉིམ་ལས་  
བཤོ་བཟུང་མི་ག་གིས་ཡང་ཁོ་ལུ་འདྲི་བ་དཔུང་ནི་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་འབྱུང་པས།

## ཡེ་ཤུ་ཉེར་གསུམ་པ།

- ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་མཁན་པོ་དང་ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ལུ་བཀའ་བཀྲོན་གནང་ཡོད་པ།
- ༧༧། ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་མི་ལེ་ཤུ་ལས་མི་དང་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་དེ་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཞུ།
- ༧༨ མཁན་པོ་དང་ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་མི་ཤི་བཞུགས་ཁྱི་འགྲུ་སྤྲུལ་ཅིན་ཞུ།
- ༧༩ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་དེ་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཅེར་གཅིས་ཡང་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཅེར་ག་  
ར་འབད་དེ་གནས་བཞུགས་འབད་ཅུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ལུ་བཙོག་  
འབད་པ་མ་འབད། ག་དེ་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཅེར་གཅིས་ཀྱིས་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཅེར་ག་  
རང་མི་འབད།
- ༨༠ གཅིས་ཅིན་ཅེར་གཅིས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲུལ་སྐྱེས་ཅིན་ཅེར་ག་ཅིན་ཅེར་ག་  
དཔུང་པ་འགྲུ་བཞུགས་ཅུང་། ཁོང་རའི་མུམ་མོ་ཅིན་གཅིག་ཡང་དེ་འགྲུ་  
མི་ཤེད།



- ༥ ཁོང་རའི་ལུ་གེ་ར་མེ་ཚུའི་གདོང་ཁར་ངོ་མ་སྟོན་ནི་དོན་ལས་འབད་མ་ཞིན། ཁོང་གིས་ཁྱོན་པའི་བགོ་ལ་ཚུ་འགྲ། ཚེས་ཚེག་སྟོན་འབྲེལ་དེ་བགོ་ལ་མཐའ་མར་སྟོན་དེ་འབད་མ་ཞིན།
- ༦ ཁོང་ཚུ་མཁྱེན་མ་འབད་མ་ད་གྲལ་གོ་དང་ཚེས་ཁང་ནང་ལུ་ཁྱི་མཐོན་ཚུ་ལུ་སྟོན་ནི་དགའ།
- ༧ ཁྱོང་ཁྱེར་ཚུ་ནང་ཕྱག་འཆལ་མེ་དང་། མེ་གེ་ར་གྱིས་ཁོང་ལུ་མཐན་པོ་ཟེར་སྐབས་དགའ།
- ༨ འདི་འབད་མ་ད་ཁྱོང་ཚུ་མཐན་པོ་སྟོན་མ་སྐབས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོང་ཚུའི་མཐན་པོ་གཅིག་ལས་མེད། དེ་མ་གྱི་ཞིན། ཁྱོང་ག་ར་སྟོན་ཆ་ཞིན།
- ༩ ཁོང་ཁམས་ནང་བཞུགས་མེ་གཅིག་པ་དེ་ཁྱོང་ཚུའི་ཡབ་མ་རྟོག་པར་འཛིག་བརྟེན་ལུ་ག་ལུ་ཡང་ཨ་པ་ཟེར་མ་སྐབས།
- ༡༠ མ་གྱི་ཁྱོང་ཚུའི་སྟོན་པོ་གཅིག་པ་དེ་མ་རྟོག། གཞན་ལུ་སྟོན་པོ་ཟེར་མ་སྐབས།
- ༡༡ འདི་འབད་མ་ད་ཁྱོང་ཚུའི་སྟོན་ནང་ལས་ག་སྟོན་མོས་དེ། ཁྱོང་གྱིས་བྱ་རོགས་འབད་འགྱུར་འོང་།
- ༡༢ ཁོ་ག་མཐོ་སར་ཡོད་མེ་དེ་དམའ་སར་འགྱུར་འོང་། ཁོ་ག་དམའ་སར་ཡོད་མེ་དེ་མཐོ་སར་ལུ་འགྱུར་འོང་།
- ༡༣ ཁྱོང་མཐན་པོ་དང་པ་རུ་གྱི་པ་ཚེས་ལོག་པ་ཚུ་ཐུང་ན་ཆེ། མེ་ཚུ་ཁོང་ཁམས་ཀྱི་ལུ་སྟོན་ལུ་ལུ་ཁྱོང་ཚུ་གྱིས་བཀག་དེ། ཁྱོང་རང་ཡང་ནང་ན་མེ་འཛུལ། གཞན་ནང་ན་འགྱོ་མེ་ཚུ་ཡང་བཀག་ཡོད།
- ༡༤ ཁྱོང་མཐན་པོ་དང་པ་རུ་གྱི་པ་ཚེས་ལོག་པ་ཚུ་ཐུང་ན་ཆེ། ཨ་མ་སྟེ་མེ་རིང་མ་ཚུ་གྱིས་བྱིམ་ནང་བཅོམ། བཀྲེམ་བཀྲེམ་དེ་ཡུན་རིང་མ་སྟོན་འདེབས་ཞུ། དེ་གྱིས་སྟོན་ཁྱོང་ལུ་ཆར་སྟོན་གཅད་འོང་།
- ༡༥ ཁྱོང་མཐན་པོ་དང་པ་རུ་གྱི་པ་ཚེས་ལོག་པ་ཚུ་ཐུང་ན་ཆེ། ཁྱོང་ཚུ་མེ་གཅིག་ཚེས་ལུ་འགྱུར་ནི་དང་སྟོན་སྟོན་འབད་ནི་དོན་ལས། རུ་མཚོ་དང་སྟོང་ལུ་པར་ཚུར་འགྱུལ་ལམ་བཀྲེམ་དེ། ཚེས་འགྱུར་ཆར་ཞིན་མ་ལས། ཁྱོང་རང་བཅོག་འཐེད་པ་

ལོག་བཏབ་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཡང་དཔུལ་བའི་བུ་ཚུ་བཟོ་བའི།

༡༦ མིག་ཞར་མ་ཁྱེད་ཚུ་མུ་ངན་ཆེ། མཚོད་ཁང་ལུ་མནའ་འཕོ་བ་ཅིན་ག་ཅིས་ཡང་  
མེན། མཚོད་ཁང་གི་གསེར་ལུ་མནའ་བསྟེལ་བ་ཅིན་ཁོ་བྱུ་ལོན་པ་ཟེར་ཁྱེད་ཀྱིས་  
སྐབས་ཅིན།

༡༧ ཟེན་ལྷག་དང་མིག་ཞར་མ་ཁྱེད། གསེར་སྟོམ་ནི་སྟོ། གསེར་རྒྱུ་པ་དག་པར་  
བཟོ་མེ་མཚོད་ཁང་དེ་སྟོམ་ནི་སྟོ།

༡༨ མཚོད་བྱི་ལུ་མནའ་འཕོ་བ་ཅིན་ག་ཅིས་ཡང་མེན། དེའི་ལྷག་ལུ་མཚོད་པ་བཟུམ་  
འདི་ཡོད་པའི་རྩལ་ཚུ་ལུ། མནའ་འཕོ་བ་ཅིན་ཁོ་ཉེས་ཅན་ཅིན་ཟེར་ཁྱེད་ཀྱིས་  
སྐབས་ཅིན།

༡༩ ཟེན་ལྷག་དང་མིག་ཞར་མ་ཁྱེད། མཚོད་རྩལ་སྟོམ་ནི་སྟོ། མཚོད་རྩལ་རྒྱུ་པ་  
དག་པར་བཟོ་མེ་མཚོད་བྱི་དེ་སྟོམ་ནི་སྟོ།

༢༠ འདི་འབད་མ་ལས་ཁོ་ག་གིས་མཚོད་བྱི་འགྲུ་མནའ་འཕོ་མེ་དེ། མཚོད་བྱི་དང་  
དེའི་ལྷག་ལུ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཚུ་ལུ་མནའ་འཕོ་བ་ཅིན།

༢༡ ཁོ་ག་གིས་མཚོད་ཁང་ལུ་མནའ་འཕོ་མེ་དེ། མཚོད་ཁང་དང་དེའི་ནང་ལུ་  
བཞུགས་མེ་ཁོ་ལུ་མནའ་འཕོ་བ་ཅིན།

༢༢ ཁོ་ཞིང་ཁམས་ལུ་མནའ་འཕོ་མེ་དེ། དགོན་མཚོག་གིས་བཞུགས་བྱི་དང་དེའི་  
འགྲུ་བཞུགས་མེ་ཁོ་ལུ་མནའ་འཕོ་བ་ཅིན།

༢༣ ཁྱེད་མཁན་པོ་དང་མ་རུ་ཤི་པ་ཆོས་ལོག་པ་ཚུ་མུ་ངན་ཆེ། ཁྱེད་ཚུ་གོན་རུང་དང་  
སྟོ་སྟན་དང་། བཟི་རའི་བཟུ་དཔུ་ཆོས་ཁལ་འཇལ་རུང་། བཀའ་བྲིམས་ཁག་  
ཆེན་ཚུ་དང་། བྲིམས་དཔུད་དང་། རྩེང་རྩེ་དང་། དང་པ་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤངས་  
བའི། གཞན་ཚུ་མ་འབད་བར་དུ་བཀོག་མ་བཞག་པར། དེ་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་འབད་  
དགོ་པ་ཅིས་ཅིན།

༢༤ མིག་ཞར་མ་ཁྱེད་ཚུ། ཁྱེད་སྤངས་པུ་འཆག་མི་ཀྱིས། རྩེང་གཅིག་སྟོང་མར་  
བཏང་ནི་འབད་མ་ཅིན་ན།

༢༥ མཁན་པོ་དང་མ་རུ་ཤི་པ་ཆོས་ལོག་པ་ཚུ་མུ་ངན་ཆེ། ཁྱེད་ཚུ་འོ་ཕྱིར་དང་པེ་  
ལྷེར་ལྷེར་བདག་དི་ཡོད་རུང་། ནང་ན་ལུ་འཕྲིག་བཅོམ་དང་རང་འདོད་ཀྱིས་

གང་འདི་འདུག།

༢༦ བྱེད་མིག་ཞར་མ་པ་ཅུ་ཤི་པ་ཚུ། རྟེ་མ་ཡོང་པ་དང་པེ་ཡོང་ནང་གི་འདུག་ཚུགས་པ་  
བཟོ། དེ་ལས་ཕྱི་ཁར་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་འདུག་འོང་།

༢༧ བྱེད་མཁན་པོ་དང་པ་ཅུ་ཤི་པ་ཚོས་ལོག་པ་ཚུ་མུ་རན་ཆེ། བྱེད་ཚུ་ཕྱི་ཀ་ར་བཏང་  
བའི་སྐར་ཁང་བཟུམ་འཇའ་རིམ་མཐོང་རུང་། རང་ན་ལུ་རོ་རུལ་བའི་རུས་  
རྟོ་ཁམ་ལོག་སེ་སེ་ཨིན།

༢༨ འདི་བཟུམ་བྱེད་ཚུ་ཡང་ཕྱི་ཁར་ལས་མའི་གདོང་ཁར་གླམ་ཚོས་པ་མཐོང་རུང་།  
ནང་ན་ཚོས་ལོག་པ་དང་ཉེས་ཤིག་ཚུ་གང་དེ་འདུག།

༢༩ བྱེད་མཁན་པོ་དང་པ་ཅུ་ཤི་པ་ཚོས་ལོག་པ་ཚུ་མུ་རན་ཆེ། བྱེད་ཚུ་ལུང་རྟོན་པ་  
ཚུ་ལུ་སྐར་ཁང་བཟུབ་དེ། དེ་ལས་ཚོས་སེམས་ཅན་ཚུ་འི་བཟོ་བཀོད་སྒྲིགས་དེ།

༣༠ བྱེད་ཚུ་འི་མ་མས་ཀྱི་རོ་བསྐང་ལུ་ང་བཅས་ཡོད་དེ་འབད་བ་ཅིན། ལུང་རྟོན་  
པ་ཚུ་དམར་གསད་འབད་བའི་སྐབས་ང་བཅས་ཡང་ཁོང་ཚུ་འི་ལཱ་རུབ་འབད་  
མི་མ་འགྱུར་འོང་ཟེར་སྐབས་ཨིན།

༣༡ དེ་སྤེལ་བྱེད་ཚུ་ཡང་ལུང་རྟོན་པ་བཀོད་སེམ་ཚུ་འི་ལཱ་བཟུད་ཨིན་པའི་འཛོམས་དཔང་  
འབད་རུག།

༣༢ དེ་འབད་ན་བྱེད་རའི་མ་མའི་ནོར་འབུལ་ཚུ་བྱེད་འཁར་བཏབ་དེ་བཟ།

༣༣ སྐལ་སྐལ་ཅན་གྱིས་མི་བཟུད། བྱེད་ག་དེ་སྤེལ་དུ་ལུ་བའི་ཚར་གཅང་  
ལས་ཐར་འོང་།

༣༤ འདི་འབད་སྐལ་ལས་ང་གིས་བྱེད་ཡོད་སར་ལུང་རྟོན་པ་ཚུ་དང་། མི་མཁས་པ་  
ཚུ་དང་། མཁན་པོ་ཚུ་གཏང་མ་ད་ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་བྱེད་གྱིས་གསད་འོང་། དེ་  
ལས་ལ་ལུ་ཁམ་ཤིང་འགྱུ་བཟུང་འོང་། ལ་ལུ་གཅིག་བྱེད་གྱིས་འདུ་ཁང་ནང་  
ལུ་རྟེ་ཅུག་གིས་བརྟུང་ཞིན་མ་དུ། གྲོང་གཡུལ་ལས་གྲོང་གཡུལ་ཚུ་ནང་གནོད་  
འཚོ་བཀལ་འོང་།

༣༥ དེ་ལས་ས་རྟེང་ལུ་ཚོས་ཅན་ཨ་བལ་གྱིས་ཁྲག་ལས་འགོ་བཟུགས་སྤེལ་ཅི་ཡའི་  
བུ་ཚུ་ཇ་ཀ་རི་ཡའི་ཁྲག་ཚུན། བྱེད་ཚུ་གྱིས་མཚོད་ཁང་དང་མཚོད་ཁྲིའི་བར་  
ནང་གསད་པའི་རྣམ་སྤྲིན་བྱེད་འགྱུ་འབབས་འོང་།

༢༦ ང་གིས་བདེན་པ་སྟེ་ཁྱེད་ལུ་སྦྱབས་ཞིན། དེ་ཚུ་གེ་ར་མི་བརྒྱད་འདི་ཁར་ལུ་  
འབབས་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།

ཡེ་ཙུ་ཤ་ལེམ་ལུ་མུ་ངན་མཛད་ཡོད་པ།

༢༧ དཔའི་ཡེ་ཙུ་ཤ་ལེམ། ཡེ་ཙུ་ཤ་ལེམ། ཁྱེད་ལུང་སྟོན་པར་གསུང་མི་དང་། དེ་  
ཁར་བཏང་བའི་མི་ཚུ་ལུ་རྩོག་གཞུང་བརྒྱབ་མི་ཁྱེད། ལུ་མི་གྲིས་བྱི་ཙུང་གསོག་  
སྟོ་འོག་ལུ་བརྒྱགས་ཡོད་པ་བཟུམ། ག་དེ་སྟེང་ཁྱེད་གྲིས་ཨ་ལོ་ཚུ་གཅིག་ཁར་  
བཞག་ནི་དགའ་ཙུང་ཁྱེད་མི་དགའ་བས།

༢༨ ཁྱེད་རའི་ཁྱིམ་དི་ཁྱེད་རའི་གདོང་ཁར་ལུ་སྟོང་པ་མ་འགྱུར་བར་དུ་བརྟེན།

༢༩ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་སྦྱབས་ཞིན། གཙོ་བོའི་མཚན་ལུ་ཁོ་འོང་མི་ལུ་བཏ་  
ཤིས་བདེ་བར་འགྱུར་མ་ཁྱུ་བར་དུ། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་ང་མི་མཐོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་  
ལུ་སྦྱབས་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

མི་ཙུ་ཉེར་བཞི་པ།

མཚོད་ཁང་བརྒྱག་སྟོར་དང་དུས་མཐའ་མ་འབྱུང་ནིའི་ལུང་ཀླན།

༡༡། ཡེ་ཤུ་མཚོད་ཁང་ལས་འཐོན་དི་ཕྱི་ཁར་འབྱོན་མ་ད། མཚོད་ཁང་གི་ཁྱིམ་  
ཚུ་གཞིགས་སྟོར་གནང་བ་ཁྱུ་ནིའི་དོན་ལས། ཁོའི་སྟོབ་མ་ཚུ་ཁོ་ཡོད་སར་འོངས་ནུག།

༢ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། དེ་ཚུ་གེ་ར་ཁྱེད་གྲིས་ད་སྟོ་མཐོང་ཡོད་པ་ཚུ། འདི་ཁར་  
རྩོག་གཅིག་ཡང་མ་ལུས་པར་རྒྱག་ནི་འབྱུང་འོང་། དེ་ཚུ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་  
པ་སྟེ་སྦྱབས་ཞིན་གསུངས་ནུག།

༣ ཁོ་སྦྱར་ཤིང་རི་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པ་ད། ཁོའི་སྟོབ་མ་ཚུ་བྱར་ཁ་ལས་ཁོ་ཡོད་སར་  
བཅར་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ལོག་དི་འབྱོན་མ་ད་ལུ་འཇམ་སྐང་གིས་དུས་  
མཐའ་མའི་རྟགས་མཚན་གཅིས་ཡོད་པ་ཞིན་ན། དེ་ཚུ་ནམ་འབྱུང་འོང་གམ།  
ང་བཅས་ལུ་གསུངས་གནང་ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།

༤ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་གིས་ལན་ལུ། གཞན་གྲིས་ཁྱེད་ལུ་མགྱེས་མི་བརྒྱབ་ནི་དོན་  
ལས། ཁྱེད་ན་ཐེན་ཅན་པ་བཏན།

- ༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་མང་ཤོས་གཅིག་གིས་ངེ་མིང་བཏོན་དི། ང་མ་ཤི་ཀ་ཞིན་  
ཟེར་ཞིན་མ་ལས་མང་ཤོས་མག་སྒྲར་བརྒྱབ་པར་འཕྱོན་འོང་།
- ༦ དེ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་དམག་དང་དམག་གིས་གནས་ཚུལ་ཚུ་ནས་གོ་རུང་། ཁྱེད་  
ཚུ་རྟོག་ནི་མེད་འོང་། དེ་ཚུ་ག་དེ་འབད་རུང་འབྱུང་དགོཔ་ཞིན། དེ་སྟེ་ཞིན་  
རུང་མཐའ་མ་དེ་མཇུག་མི་བཟུ།
- ༧ དེ་ལས་མི་རིགས་དང་མི་རིགས་མི་གྲིགས། རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་གྲིགས།  
ས་ཕྱོགས་སོ་སོར་ལུ་ནད་སྤྱུ་གེ་དང་ས་གཞིམ་ཚུ་བརྒྱབ་འོང་།
- ༨ དེ་ཚུ་གེ་ར་ལྷག་བཟུལ་འགོ་ཐོག་ཞིན།
- ༩ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ཚུ་སྤྲུང་ཀྱང་འཆེ་བྱིན་དི། ཁྱེད་གསལ་འོང་། དེ་  
མཚན་ལས་མི་བརྒྱད་གེ་ར་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་དག་འབད་འོང་།
- ༡༠ དེ་བསྐང་མང་ཤོས་ཀྱིས་དད་པ་ལོག་འོང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འཕྱིད་སྒྲར་  
བརྒྱབ་འོང་། དེ་ལས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དག་འབད་འོང་།
- ༡༡ ལུང་སྟོན་པ་རྣམས་མ་མང་སུ་ལོངས་དེ་མང་སུ་ལུ་མག་བསྒྲར་བརྒྱབ་འོང་།
- ༡༢ ལུངས་མེད་པ་ཚུ་འབྱེལ་དེ་མང་སུ་ལུ་སྟོང་རྩེ་ཉམས་བརྒྱག་འོང་།
- ༡༣ ཞིན་རུང་ཁོ་མཇུག་མཐའ་མ་ཚུན་བརྟེན་རྟོག་རྟོལ་མེད་ཀྱིས་ཐར་པ་ཐོབ།
- ༡༤ མི་བརྒྱད་ཡོད་ཚད་གཅིག་པ་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་ནི་དོན་ལས། རྒྱལ་སྤོང་  
ཀྱིས་འཕྱིན་བཟང་འདི། འཛམ་གླིང་ཡོང་བྱབས་ལུ་བཤད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་  
མཇུག་མཐའ་མ་དེ་སྟོང་པ་ཞིན།
- ༡༥ ག་གིས་ལྷག་ཚུགས་མི་དེ་གྱིས་ཁོ་རང་ཏ་གོ་འོང་། ལུང་སྟོན་པ་དྲུ་ནིལ་གྱིས་  
གསུངས་པའི་ནང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ལུང་སྟོན་པའི་ཞེན་ལོག་དེ་མཐོང་འོང་ཟེར་  
འདུག།
- ༡༦ ཁོང་ཡ་དྲུ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་རི་ཁར་ལུ་འཕྱོག་འཕྱོ་འོང་།
- ༡༧ ཁོ་ཁྱིམ་ཐོག་ཁར་ཡོད་མི་དེ་གྱིས། ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་ལས་ཅ་ལ་ལེན་པར་འབབ་  
མི་ཚུགས།
- ༡༨ དེ་ལས་འདི་བཟུམ་ཞིང་ནང་ཡོད་མི་དེ་གྱིས། ཁོ་རའི་བགོ་ལ་ལེན་པར་ལོག་  
འོང་མི་ཚུགས།

- ༡༩ འཇིགས་ལུ་རུང་བའི་ཉིམ་དེ་བསྐང་ལུ། ཅམ་ཅམ་ལོ་ཆགས་ཡོད་མི་དང་ཅོམ་  
 འབྱེན་མི་ཚུ་ལུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེ།  
 ༢༠ དེ་བསྐང་ཁྱེད་འཕྱོག་འཕྱོག་བའི་ཉིམ་དེ་གནམ་དགུན་དང་དམ་པའི་ངལ་གསོ་  
 ལུ་འབྱུང་མ་བཅུག་ཟེར་སྟོན་ལམ་བཟབ།  
 ༢༡ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་འཛམ་གྱིང་སྐལ་པ་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་འགོ་བཅུགས་ད་རྟོ་བར་  
 ནང་མ་འབྱུང་བའི། རྒྱལ་ལས་འབད་རུང་མི་འབྱུང་བའི་དགའ་ངལ་སྟོམ་དེ་  
 དེ་བསྐང་འབྱུང་འོང་།  
 ༢༢ ཉིམ་འབྱུང་ཀྱ་མ་འགྱུར་རིང་ལུ་འཇིག་རྟེན་པ་ཚུ་ཐར་པ་མི་ཐོབ། འདམས་  
 ཁ་གནང་ཡོད་པ་ཚུ་ལུ་ཉིམ་དེ་བྱང་ཀྱ་འགྱུར་འོང་།  
 ༢༣ དེ་བསྐང་མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་མ་ཤི་ཀ་འདི་ཁར་བཞུགས་ཡོད། ཕར་བཞུགས་  
 རུག་ཟེར་ག་གིས་སྐབས་མི་ལུ་བདེན་པ་མ་རེད།  
 ༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་མ་ཤི་ཀ་རྩས་མ་དང་ལུང་རྟོན་པ་རྩས་མ་ཚུ་འཕྱོན་ཞིན་མ་ལས།  
 འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་འདམས་ཡོད་མི་ཚུ་དབུ་བསྐྱར་བཅུ་བཞི་དོན་ལས། ཁོང་  
 གིས་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་རྟགས་མཚན་ཚུ་རྟོན་འོང་།  
 ༢༥ མ་འབྱུང་བའི་དེ་མ་ལས་བཟ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཚར་ཡི།  
 ༢༦ དེ་ལས་ག་དམ་ཅིས་འབད་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ། ཁོ་བྱེམ་ཐང་ལུ་བཞུགས་རུག་  
 ཟེར་སྐད་དེ་ཕུལ་ལས་བྱེ་འཕྱོན་མ་སོང་། ཁོ་ག་ཟེམ་རུང་ནང་བཞུགས་རུག་  
 ཟེར་སྐབས་ད་ཡོད་མ་ཆེས།  
 ༢༧ ཤར་ཁ་བྱུག་གིས་ མྱོག་འབྱུག་དེའི་འོད་ལྗེ་ལྗེ་འདི། རུབ་ལུ་ཕོག་ཡོད་པ་  
 བཟུམ་མིའི་བྱ་ཡང་དེ་སྤེལ་འཕྱོན་འོང་།  
 ༢༨ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ག་རྟེ་རོ་ཡོད་སར་བྱ་ཚོད་ཚུ་སྤྱང་མ་ཅིན།  
 ༢༩ ཉིམ་དེའི་དགའ་ངལ་ཚུའི་རྟིང་རྒྱལ་ལུ། ཉིམ་དེ་ཐུན་པར་ལུ་འགྱུར། ཟླ་  
 གྱིས་འོད་མེད། ཞིང་ཁམས་ལས་སྐར་མ་ཚུ་ས་ཁར་འབྱུང་འོང་། དེ་ལས་ཞིང་  
 ཁམས་གྱིས་མཐུ་རྟོགས་ཚུ་སྤར་འོང་།  
 ༣༠ དེ་ལས་མིའི་བྱ་ཞིང་ཁམས་ནང་ལས་རྟགས་ཚན་མངོན་གསུམ་སྤེལ་འབྱུང་འོང་།  
 དེ་ལས་སྤྱོད་གིས་མི་བཅུད་ཚུ་ག་ར་གྱིས་བྱ་ངན་འབད་འོང་། མིའི་བྱ་རྟོགས་

དབང་དང་གཟི་བཞིན་བཅས་པ་སྒྲིལ་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་སྤྱོད་ནང་ལས་འཁྱོད་མ་ཁོང་  
ག་ར་གྱིས་མཇུག་འོང་།

- ༣༡ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཕོ་ཉ་ཚུ་གཏང་ཞིན་མ་དུ། ཉུང་སྒྲོམ་གྱིས་སྤྱོད་ནང་ཉམས་ཁོང་  
ཚུ་གྱིས་འདམས་ཡོད་མི་གེ་ར་གཅིག་ཁར་སྤྱོད་པ་བཞི་ལས། ཞིང་ཁམས་པར་  
མཐའ་མ་ལས་ཚུར་མཐའ་མ་ཚུན་བསྐྱེད་འོང་།

### ཚུང་ཤིང་གི་དཔེ་གཏམ།

- ༣༢ ཚུང་ཤིང་གིས་དཔེ་གཏམ་གཅིག་སྟབ། དེའི་གཞུང་ལག་དེ་མཉེན་ཏྲོང་ཏྲོསྒྲེ་  
ཤོམ་འདབ་སྒྲེས་བའི་ཆོས། གནམ་བྱར་འཐོན་ཞིན་མ་ཤེས།  
༣༣ དེ་བཟུམ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ཚུ་གེ་ར་འབྱུང་ཡོད་པ་མཐོང་མ་དུ། སྒྲིལ་སྒྲོལ་ཁར་རྟོད་པ་  
ཞིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་འོང་།  
༣༤ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྒྲུབ་ས་ཞིན། དེ་ཚུ་གེ་ར་མ་སྒྲུབ་བར་དུ་མི་རབས་  
དེ་ཡལ་མི་འགྲོ།  
༣༥ གནམ་དང་ས་གཉིས་ཡལ་འགྲོ་བུང་ངེ་གསུངས་ཚུ་ཡལ་མི་འགྲོ་ཟེར་གསུངས་  
ཅུག།

### དུས་ལུན་ག་གིས་ཡང་མི་ཤེས།

- ༣༦ ཉིམ་དེ་དང་དུས་ཚོད་དེའི་སྐར་ལས་ངེ་ཡབ་གཅིག་གིས་མ་ཏྲོགས་པར་གཞན་  
ག་གིས་ཡང་མི་ཤེས། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་ཕོ་ཉ་ཚུ་གྱིས་ཡང་མི་ཤེས།  
༣༧ རྣམས་ཉིམ་དེ་བཟུམ་མའི་བྱ་ཡང་དེ་སྒྲེ་འཁྱོད་འོང་།  
༣༨ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཚུ་བུད་མ་འབྱུང་བའི་ཉིམ་དེ་མ་རྣམས་གཉིན་མ་འཇུག་བའི་  
བར་ནང་། མི་ཚུ་བཟུལ། འཁྱུང་། གཉེན་བརྒྱུ་མི་དང་གཉེན་གཏོང་ལེན་  
འབད་དི།  
༣༩ ཚུ་བུད་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ག་ར་སྤྱོད་སྤངས་བུང་མ་ཤེས་པས། དེ་བཟུམ་མའི་བྱ་ཡང་  
འཁྱོད་འོང་།  
༤༠ མི་གཉིས་ཞིང་ནང་ཡོད་པ་ཅིན། གཅིག་པ་དེ་འཁྱུ་སྤྱོད་འོང་། གཞན་གཅིག་པ་  
དེ་བཀོག་བཞག་འོང་།

- ༧༡ མམ་སྤྱུག་ཉིས་ཕྱེ་འཐག་སའི་ཚུ་རགས་ནང་ཡོད་པ་ཅིན་གཅིག་པ་དེ་འབྲུག་གཞན་གཅིག་པ་དེ་བཀོག་བཞག་འོང་།།
- ༧༢ དེ་བསྐང་ཁྱེད་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ནམ་འབྱོན་མ་ཁྱེད་མི་ཤེས། དེ་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་ཉོག་ས་འབད།།
- ༧༣ འདི་འབད་མ་ལས་ན་ཐེན་ཅན་པ་རྟེན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱིམ་བདག་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་ནམ་ལུ་མཐུན་འོང་མ་ཤེས་པ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་སྤུང་སྤྱོད་ས་འབད་དི། ཁྱིམ་ནང་བཅག་བཀྲམ་ཚུ་འབད་བར་འཇུག་མི་བཅུག།།
- ༧༤ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ག་སྤྱིག་འབད་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་རེ་བ་མེད་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་མི་འུ་འབྱོན་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།།

བྱ་རྒྱུ་ལས་དམ་ཚིག་ཅན་དང་བྱ་རྒྱུ་ལས་ངན་པའི་དཔེ་གཏམ།

- ༧༥ ནམ་དུས་ལུ་ཁོ་རའི་གཡོག་ཚུ་ལུ་བཟའ་མཐུང་འབྱོན་ནི་དོན་ལས། སྤྱིན་བདག་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་དེ་བདག་འཛིན་ཐབས་པའི་ཕྱིར་དུ་བསྐྱོས་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་དམ་ཚིག་ཅན་དང་མཁུལ་ག་མིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན།།
- ༧༦ སྤྱིན་བདག་འདི་འོང་མ་ད་ལུ་འབད་ཡོད་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་དེ་ལུ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།།
- ༧༧ ཁོ་རའི་ཚུ་ནོར་གེ་ར་ཀྱིས་བདག་འཛིན་ཐབས་མི་སྤྱོད་ཁོ་བསྐྱོས་འོང་ཟེར་ང་གིས་བདེན་པ་སྤྱོད་ལུ་སྤྱོད་མིན།།
- ༧༨ འདི་འབད་མ་ད་བྱ་རྒྱུ་ལས་ངན་པ་དེ་ཀྱིས་ངེ་སྤྱིན་བདག་འདི་འོང་ནི་ལུན་འགོར་འོང་ཟེར་སེམས་ལུ་མནོ་ཞིན་མ་ད།།
- ༧༩ ཁོ་རའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཚུ་བརྩུང་། ཆང་འཐུང་མི་ཉམས་བཟའ་འཐུང་འབད་བ་ཅིན།།
- ༨༠ ཁོ་ཀྱིས་མ་བསམ་པའི་ཉམ་དང་མ་ཤེས་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ཁོ་རའི་སྤྱིན་བདག་འོང་ཞིན་མ་ལས།།
- ༨༡ ཁོ་ལ་དུམ་སྤྱོད་ལམ་ཚན་བཟོ་ཞིན་མ་ད། དེ་ཚུ་འཁྲུག་པ་གཡོ་ཅན་ཚུ་ལུ་གཏང་དི། དེ་ལར་ལུ་ནི་དང་སོ་ཅིག་ཚུ་འཐུང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།།



མིའུ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ཁྱེ།

ན་གཞིན་མ་བུ་མེ་བུ་ཐམས་ཀྱིས་དཔེ་གཏམ།

༡༡༥། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ། དཔེར་ན་བུ་མོ་ན་གཞིན་བུ་ཐམས་དེ། མཁལ་གསར་པ་ཀྱིས་གདོང་ལེན་འབད་བར་རང་རང་གིས་ལ་ཤང་སྤྱག་སྤངས་སྤངས་བཟུམ་དང་འདྲ།

༡ ཁོང་བུ་མོ་ལྟེ་དེ་རིག་པ་གསལ་ཉྱལ་ཉྱེ་དང་། གཞན་ལྟེ་འདི་རིག་པ་ཞན་པ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢ ཁོང་རིག་པ་ཞན་པ་ཚུ་གྱིས་ལ་ཤང་སྤྱག་ཡོད་རུང་། མར་བྱ་མ་འབག་དེ་མ་སྤངས་པས།

༣ ཁོང་རིག་པ་གསལ་མེ་ཚུ་གྱིས་ལ་ཤང་དང་གཅིག་ཁར་མར་བྱ་ཡང་ཉྱེད་ནང་སྤྱག་སྤྱག་སྤངས་ཏུག།

༤ མཁལ་འོང་ནི་ཡུན་འགོ་རྩ་ལས་ཁོང་གེ་ར་གཉིད་ལོག་ཏུག།

༥ ཏུམ་ཕྱེད་ལུ། མཁལ་འོང་བའི་སྐབས་ལུ། གདོང་ལེན་འབད་མེ་ཚུ་ཤོག་ཟེར་བའི་སྐད་རྩ་འགོ་རྩ་ལས།

༦ ན་གཞིན་མ་ཚུ་གེ་ར་ལོངས་དེ་རང་རང་སའི་ལ་ཤང་མེ་ཉྱེགས་ཏུག།

༧ ཁོང་རིག་པ་ཞན་པ་ཚུ་གྱིས་རིག་པ་ཡོད་མེ་ཚུ་ལུ། ང་བཅས་ཀྱིས་ལ་ཤང་མེ་ཤེས་མས། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མར་བྱ་ང་བཅས་ལུ་ཨ་ཅི་རེ་འབྱོན་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།

༨ ཁོང་གིས་ལན་ལུ་རིག་པ་ཡོད་མེ་ཚུ་གྱིས། དེ་སྤྱི་མེ་འཚམ་འོང་། ང་བཅས་དང་ཁྱེད་ཚུ་གཉིས་ཆ་རང་མེ་ལངས་ནི་ཞིན་པས། འདི་བས་ཁྱེད་ཚུ་ཆོང་པ་ཚུ་ཡོད་སར་ཉྱེ་བར་སྤང་ཟེར་སྐབས་ཏུག།

༩ ཁོང་སྤངས་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ། མཁལ་ལྟོད་པ་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ག་སྤྱིག་ཡོད་མེ་ཚུ་མཁལ་དེ་དང་མཉམ་གཉིན་བརྒྱབ་སར་ནང་ན་འཇུག་ཆར་ཞིན་མ་ལས་སྤྱི་བཟུམས་ཏུག།

༡༠ དེ་ཉིང་ལས་ན་གཞིན་མ་ལྟེ་དེ་འོངས་ཞིན་མ་ད། གཙོ་བོ། གཙོ་བོ། མེ་ཕྱེད་གནང་ཟེར་སྐད་ལུ།

༡༢ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུའི་ལན་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ངོ་མི་ཤེས་ཅེར་ང་བདེན་པ་སྟེན་ཐངས་  
རུག།

༡༣ འདི་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ན་ཐེན་ཅན་པ་བཏོན། གཅིས་མ་ཅེར་ན་མི་འི་བྱ་འབྱོན་མ་  
ད་ཉིམ་དང་དུས་ཚོད་འདི་མིན་ཅེར་ཁྱེད་གྱིས་མི་ཤེས་ཅེར་གསུངས་རུག།

### གསེར་ཀྲམ་གྱིས་དཔེ་གཏམ།

༡༤ ད་རུང་ཡང་ཞིང་ཁམས་གྱིས་རྒྱལ་སྤོང་དི། དཔེར་ན་མི་གཅིག་གིས་ས་ཐག་  
རིང་སར་ལུ་མ་འབྱོར་བའི་ཉེ་མ་ཁོ་རའི་བྱ་རོགས་ཚུ་འཁོ་ཞིན་མ་ད། ཁོའི་རྒྱ་  
ཁོར་ཚུ་ཁོང་ལུ་བདག་འཛིན་འཐབ་བཟུག་བཟུམ་དང་འདྲ།

༡༥ ཁོང་རེ་རེའི་འབད་རྒྱུགས་པའི་འགན་ཁག་དང་འབྲིང་དི། ཁོ་གྱིས་གཅིག་  
ལུ་གསེར་ཀྲམ་ལྟ་དང་། གཅིག་ལུ་གསེར་ཀྲམ་གཉིས། དེ་ལས་གཞན་གཅིག་པ་  
དེ་ལུ་གསེར་ཀྲམ་གཅིག་བྱིན་དི་ཁོ་ཡར་སོ་རུག།

༡༦ གསེར་ཀྲམ་ལྟ་ཐོབ་མི་དེ་གྱིས་དེ་ཕྱལ་ལས་སོང་དི། མ་ཅུ་འགྲུ་གསེར་ཀྲམ་  
ལྟ་ཉེང་བཀལ་བསགས་རུག།

༡༧ འདི་བཟུམ་གསེར་ཀྲམ་གཉིས་ཐོབ་མི་དེ་གྱིས་ཡང་གསེར་ཀྲམ་གཉིས་ཉེང་  
བཀལ་བསགས་རུག།

༡༨ ཁོ་གསེར་ཀྲམ་གཅིག་ཐོབ་མི་དེ་གྱིས་སོངས་ཞིན་མ་ད། ས་དོང་བཞོད་ཁོ་རའི་  
སྤྱིན་བདག་གི་གཏི་རུས་བཞག་རུག།

༡༩ ཡུན་རིང་མ་སོང་བའི་ལྷལ་ལས། བྱ་རོགས་དེ་ཚུའི་སྤྱིན་བདག་རྫོང་ཞིན་མ་ལས་  
ཁོང་ཚུ་ལས་རྩིས་ལེན་འབདམ་ད།

༢༠ གསེར་ཀྲམ་ལྟ་ཐོབ་མི་དེ་གྱིས་གསེར་ཀྲམ་ལྟ་ཉེང་བཀལ་སྟག་འོངས་ཞིན་མ་ད།  
ང་གིས་ཉེང་བཀལ་ལྟ་ཐོབ་མི་དེ་ལུ་གཟིགས་ཅེར་སྟབས་ད།

༢༡ ཁོའི་སྤྱིན་བདག་གིས་ཁོ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སོང་རུག། ཁྱེད་ལེགས་ཤོམ་དང་  
དམ་ཚིག་ཅན་གྱི་བྱ་རོགས། ཉུང་སེའུ་གཅིག་ལུ་ཡང་བརྟེན་ཏོག་ཏོ་འབདམ་  
ལས། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་མང་ཤོས་འགྲུ་བདག་འཛིན་ཐབས་ནིའི་འགན་ཁར་  
ཚུ་སྤྱོད་འོང་། ཁྱེད་རའི་སྤྱིན་བདག་གིས་སེམས་དག་འཕྲོ་ནང་གནས་སྤོང་  
ཅེར་སྟབས་རུག།

- ༢༢ གསེར་ཤམ་གཉིས་ཐོབ་མི་འདི་ཡང་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། སྦྱོན་བདག་  
ལགས། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་ལུ་གསེར་ཤམ་གཉིས་གནང་མི་དེ་ཁར་ལས། ང་ཀྱིས་  
ཉེང་བཀལ་གཉིས་ཐོབ་ཅིས་ཟེར་སྐབས་ད།
- ༢༣ ཁོའི་སྦྱོན་བདག་གིས་ཁོ་ལུ། ལེགས་ཤོམ་སོང་རུག། རྒྱུད་ལེགས་ཤོམ་དང་  
དམ་ཚིག་ཅན་གྱི་བྱ་རོགས། ཉུང་སེལ་གཅིག་ལུ་ཡང་བརྟེན་ཏྱིག་ཏྱི་འབད་སྐ  
ལས། ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་མང་ཤོས་འགྲུ་བདག་འཛོན་ཐབས་ནིའི་འགན་ཁར་  
ཚུ་སྦྱོང་འོང་། རྒྱུད་རའི་སྦྱོན་བདག་གིས་དག་འཛུ་ནང་གནས་སྦྱོང་ཟེར་སྐབས་  
རུག།
- ༢༤ དེ་ལས་གསེར་ཤམ་གཉིས་ཐོབ་མི་དེ་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། སྦྱོན་བདག་ལགས།  
རྒྱུད་གདུག་སེམས་ཅན་དང་། སོན་མ་བཏབ་པར་བརྟེན་མི་སོན་མ་གཏོར་བར་  
ས་ཁར་ལས་བསྟུ་མི་ཞིན་མ་ང་གིས་ཤེས།
- ༢༥ ང་འཛོན་པའི་རྒྱུད་ཀྱིས་གསེར་ཤམ་གཉིས་པ་འདི། སའི་ནང་སྤྱོད་བཞག་  
བཞག་པ་ཞིན། རྒྱུད་རའི་ཞིན་མ་དེ་ལོག་དེ་རྒྱུད་རང་བཞེས་ཟེར་སྐབས་དལུ།
- ༢༦ སྦྱོན་བདག་དེ་ཀྱིས་ཁོའི་ལན་ལུ། རྒྱུད་བྱ་རོགས་བཟུ་མ་ཤེས་པ། ང་མ་བཏབ་  
པའི་ས་ལས་བརྟེན་མི་དང་སོན་མ་གཏོར་བར་ས་ཁར་ལས་བསྟུ་མི་ཞིན་མ་རྒྱུད་  
ཀྱིས་ཤེས་པས།
- ༢༧ དེ་གཏོ་རུ་དངུལ་ཁང་ཚུ་ནང་བཅུགས་བཅུགས་བཟུམ་ཅིས་འབད་བ་ཅིན། ང་  
འོང་མ་དལུ་ང་རང་གིས་ངོ་མ་དང་བཅས་པ་སྦྱོང་ཅིས་ཤེ་ཐོབ་ནི་ཡོད།
- ༢༨ འདི་འབད་སྐལ་ལས་གསེར་ཤམ་དེ་ཁོ་ལས་ལེན་ཞིན་མ་ད། བཅུ་ཐམས་ཡོད་མི་  
དེ་ལུ་འབྱེན་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༢༩ འདི་བཟུམ་སྦྱོང་ཡོད་མི་དེ་ལུ་འབྱེན་དེ་ཉེང་བཀལ་མངལ་འགྱུར་འོང་། མེད་མི་  
ད་ལས་གཅིས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ལོག་ལེན་འོང་།
- ༣༠ བྱ་རོགས་པན་ཐོགས་མེད་པ་དེ་སྤྱོད་དང་སོ་ཅིག་འབྱུང་བའི་མུན་ནག་ནང་  
དབྱུགས་བཀོག་ཟེར་སྐབས་རུག།

མིའི་བྱ་གྱིས་མི་བརྒྱད་ཚུ་ལུ་བརྟག་དཔུང་མཛད་ནི།

- ༡༡ མིའི་བྱ་གྱིས་བཞི་དན་ལུ་ཁོ་རའི་ཕོ་ཉ་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྟེ་འབྲུན་པའི་དུས་  
ལུ། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་གཟི་བཞི་དེ་ཁྱིའི་བཞུགས་འོང་།།
- ༡༢ མི་བརྒྱད་ཡོད་ཚད་གེ་ར་ཁོའི་སྐྱ་མདུན་ལུ་འཛོམས་བརྒྱུ་ཞིན་མ་ལས། ལུག་  
རྩིས་ཀྱིས་ར་དང་ལུག་ཚུ་སྐྱོར་ཁ་ལྟུང་དོ་བཟུམ་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་གེ་ར་རེ་རེ་  
བཞིན་ཁ་ལྟུང་བཏང་འོང་།།
- ༡༣ གཡས་ཁ་ལྟུག་ལུ་ལུག་དང་གཡོན་ཁ་ལྟུག་ར་ཚུ་བཞག་འོང་།།
- ༡༤ དེ་ལས་རྒྱལ་པོ་གྱིས་གཡས་ཁ་ལྟུག་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཡབ་ཀྱིས་འབྲུན་གྱིས་བརྒྱབས་  
མི་ཁྱེད་ཚུ། ཁྱེད་དོན་ལས་འཛམ་གླིང་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་བཅོ་གནང་བའི་  
རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱི་ཐོབ་སྐུལ་ལེན་པར་ཤོག།།
- ༡༥ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ཕོ་སྐྱོག་པ་སྟེ་རྩྭ་པ་ད་ལུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་བཟུའ་ནི་འབྲུན་  
ཡི། ང་ཁ་སྐྱོམ་ད་ལུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་འཕུང་ནི་ཚུ་འབྲུན་ཡི། ང་མི་སྤུང་འབྲུམས་  
འོང་མ་ད་ལུ་ཁྱེད་ཀྱིས་གནས་པོ་བརྒྱུའ་འབྲུན་ཡི།།
- ༡༦ ང་སྤྱོ་མ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་བཀོ་ལ་འབྲུན་ཡི། ང་ནད་པ་སྟེ་རྩྭ་པ་  
ད་ཁྱེད་ཀྱིས་བརྒྱུ་བར་འོངས་ཡི། ང་བཅོན་ནང་ཡོད་པ་ད་ཁྱེད་ཀྱིས་འཕུད་པར་  
འོངས་ཡི་ཟེར་གསུངས་འོང་།།
- ༡༧ དེ་ལས་ཚས་ཅན་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཅི་ཕོ་ལགས། ང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་ གསོ་ལམ་  
སྤུང་མ་ད་ལུ་ནམ་ཅིས་གསོ་ལམ་ངང་ཡི། ཞལ་སྐྱོམ་ད་ལུ་ཚུ་ནམ་ངང་ཡི།།
- ༡༨ ཁྱེད་སྤུང་འབྲུམས་ཏེ་འབྲུན་མ་ད་ཁྱིམ་ནང་གདན་འདྲེན་ནམ་ཞུ་ཡི། སྐྱ་སྤྱོ་མ་  
བཞུགས་པ་ད་ལུ་ནམ་བཟུའ་ནམ་ལུ་ཡི།།
- ༡༩ ཡང་ཅིན་རྒྱུ་དེ་བཞུགས་པ་ད་དང་བཅོན་ནང་བཞུགས་པ་ད། ང་བཅས་མཛལ་  
བར་ནམ་སོངས་ཡི་ཟེར་དེ་སྟེ་ཞུ་བའི་སྐབས།།
- ༢༠ རྒྱལ་པོ་གྱིས་ཁོང་གིས་ལན་ལུ། སྤུན་ཆ་རྒྱུང་ཀྱ་གཅིག་ལུ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་བཟུམ་  
འབད་ཡོད་པ་ལས། ང་ལུ་འབད་མ་བཟུམ་ཞིན་ཟེར་ང་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྐབས་  
ཞིན་ཟེར་གསུངས་འོང་།།

- ༧༡ གཡོན་ཁ་ཐུག་ཡོད་མེ་ཚུ་ལུ་ཁོ་གྲིས། ང་ལས་ཕྱི་འཕྲོན་སོང་། ཁྱེད་ངན་པ་  
སྤང་ཕབ་མི། བདུད་དང་ཁོའི་ཕོ་ཉ་ཚུའི་དོན་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ནམ་ཡང་གི་ནི་  
མེད་པའི་མེའི་ནང་ན་སོང་།།
- ༧༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གསོལ་ཕྱ་སྤྱང་མ་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ང་ལུ་བཟའ་ནི་མ་འབྱེན། ང་  
ཁ་སྒྲིམ་དུ་ལུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་འཐུང་ནི་མ་འབྱེན།།
- ༧༣ ང་སྤྱང་འབྲམས་ཏེ་འབྱོན་མ་དུ་ལུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་གནས་པོ་མ་འབྱེན། ང་  
སྒྲིམ་འབད་ཕྱ་དུ་ལུ། ང་ལུ་བཏོ་ལ་མ་འབྱེན། ནད་པ་དང་བཙོན་ནང་ལུ་སྤྱོད་  
པའི་སྐབས་ལུ། ཁྱེད་ཀྱིས་བཏུ་བར་མ་འོང་ཟེར་དེ་སྤྱོད་གསུངས་འོང་།།
- ༧༤ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཡང་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་གསོལ་ཕྱ་  
སྤྱང་། ཞལ་སྒྲིམ། སྤྱང་འབྲམས་ཏེ་འབྱོན། ན་བཟའ་མེད། སྤྱ་སྤྱང་། བཙོན་  
ནང་བཞུགས་འབད་ཕྱ་དུ་ཞབས་ཏོག་ཁྱ་མ་ཚུགས་པ་ནམ་རང་མ་མཇལ་ཟེར་  
བྱུང་།།
- ༧༥ དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། སྤྱན་ཆ་ཚུང་ཀྱ་གཅིག་ལུ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་བཟུམ་མ་  
འབད་ཕྱ་ལས། ང་ལུ་མ་འབད་ཕྱ་བཟུམ་ཅིས་ཨིན་ཟེར་ང་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤྱོད་  
སྐབས་ཨིན།།
- ༧༦ ཁོང་དེ་ཚུ་མཐའ་མེད་པའི་དཔྱལ་བའི་ཁྲིམས་ནང་འབྱོ་དགོཔ་ཨིན། འདི་  
འབད་ཕྱ་དུ་ཚེས་སེམས་ཅན་ཚུ་མཐའ་མེད་པའི་ཆེའི་ལོངས་སྤྱོད་ལུ་གནས་ནི་  
ཨིན་ཟེར་གསུངས་བྱུག།།

### ཐིུ་ཉི་ཤི་ཙ་ཏུག།

ཡེ་ཤུ་བཏོང་ནིའི་ཐབས་ཤེས་འབད་ཕྱ།

༧༧། དེ་ཚུ་གོ་ར་གསུངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྒྲིམ་མ་ཚུ་དེ་སྤྱོད་  
གསུངས་བྱུག།།

༨ ཡ་དུ་དྲའི་ལོ་ལྷར་དུས་ཆེན་གྱི་བཞག་གཉིས་རྒྱལ་ལས། མེའི་བུ་འདི་ཁྲམ་  
ཤིང་འགྲུ་བཟང་ནིའི་དོན་ལས་དགའི་ལག་པ་ལུ་ཚུད་ནི་ཨིན་མ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་  
ཤེས་འོང་གསུངས་བྱུག།།

- ༢ དེ་བསྐང་ཐམ་ཐ་ཆེན་དང་མཁན་པོ་དང་། མི་ཆུན་ཤོས་ཚུ་ཐ་ཆེན་ཀ་ཡ་ལུས་  
 གྱི་ས་པོ་བྱང་ནང་ལུ་འཛོམས་ཞིན་མ་དུ།
- ༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་མི་ག་གིས་ཡང་མ་ཤེས་པ་སྟེ་འཛོན་གཟུང་འབད་ཞིན་མ་དུ་  
 བཀོང་ནིའི་བཟུན་འགྲོས་རྒྱབས་རུག།
- ༤ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་དུས་ཆེན་འབད་མ་ལས་མི་ཚུ་འབྲུག་ས་ཟིང་ལང་འོང་ཟེར་  
 ཞིན་མ་དུ་མ་གཟུང་པར་བཞག་རུག།

### ཐེད་ཐུ་ནི་ཡུ་རུམ་འཕུར།

- ༦ ཡེ་ཤུ་ཐེད་ཐུ་ནི་ཡུ་མཛོན་ད་ཟུན་མི་སེམས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ནང་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ།
- ༧ ཁོ་བཞུགས་སར་ལུ་ཨམ་སུ་གཅིག་སྟོས་རྒྱུ་མ་རིང་གོང་སྟོམ་འབད་བའི་ཀ་མ་  
 རུའི་བུམ་པ་གཅིག་སྟག་འོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གསེལ་ཐ་བཞེས་པའི་སྐབས་ལུ་  
 ཁོའི་དབུའི་འགྲུ་སྟོས་རྒྱུ་མ་དེ་ཐུགས་རུག།
- ༨ ཁོའི་སྟོབ་མ་ཚུ་གྱིས་དེ་སྟེ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ཅིག་པ་ཟེའི། འདི་ག་ཅིས་  
 སྟེ་འཕྲོ་ཆག་བཏང་མ་ཞིན་ན།
- ༩ དེ་བཙོང་བ་ཅིན་རིན་གོང་སྟོམ་ཐོབ་དི་ཐུང་ཀ་ཚུ་ལུ་ཐེན་རུང་བཏུབ་པས་ཟེར་  
 སྐབས་ཡོད་པ་དེ།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁུན་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་ལུ། མི་གྱིས་ང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བ་  
 ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ག་ཅིས་སྟེ་ཨམ་སུ་དེའི་སེམས་དགུག་དགོ་པ་སྟོ།
- ༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཡོད་སར་དུས་ལྟ་ཐུར་ཐུང་ཀ་ཚུ་ལུ་སྤུལ་ཞིན། འདི་འབད་མ་  
 ད་ང་ཁྱེད་ཡོད་སར་དུས་ལྟ་ཐུར་ཐུང་མི་ལུས།
- ༡༢ མི་གྱིས་ངེ་གཟུགས་ལུ་སྟོས་རྒྱུ་མ་ཐུགས་མི་དེ། ང་དུར་ཁང་ལུ་བཟུགས་ནིའི་  
 ག་སྟོག་བཙོམ་ཞིན།
- ༡༣ འཛོམ་སྐང་གེ་ར་ལུ་འཕྲན་བཟང་འདིའི་ཆོས་སྟེལ་བའི་སྐབས་ལུ། ཨམ་སུ་  
 དེ་གྱིས་འདི་བཟུམ་འབད་ཡོད་པ་ཞིན་མ་མོའི་རྩན་རྟགས་ལུ་བཤད་དགོ་པ་དི་ང་  
 གིས་བདེན་པ་སྟེ་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཟེར་གསུངས་རུག།

ཡེ་ཤུ་ཡུ་འབྱེད་རྒྱུ་འབྱེད་ཀྱི་འབྱེད་ཡོད་པ།

- ༡༣ སྒྲུབ་མ་བརྒྱུ་གཉིས་པ་ཀྱི་གྲུ་ལ་ཁར་ལས་ཡུ་དུས་ཡིས་ཀར་ཡོད་ཅེར་མི་གཅིག་པ་  
དེ་གྱིས། སྒྲུབ་མ་ཆེན་ཚུ་ཡོད་སར་སོང་ཞིན་མ་དུ།
- ༡༤ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལ། ང་གིས་ཡེ་ཤུ་ཀྱེད་ཚུ་འཁྱེད་ལག་པ་ལུ་སྤྱོད་དེ་འབྱེད་བ་ཅིན།  
ཀྱེད་གྱིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་འབྱེད་ནི་ཞིན་མ་ཅེར་འདྲིམ་དུ། ཁོང་གིས་ཉིག་ཅུང་  
གསུམ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཁོ་ལུ་རིན་འཇལ་རུག།
- ༡༥ དེ་ལས་འགོ་བཟུང་ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་དགའི་ལག་པ་ལུ་སྤྱོད་ནི་དེ་དུས་རྒྱལ་ས་འཛོལ་  
རུག།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲུབ་མ་ཚུ་མཉམ་དུས་ཆེན་ཅིས་ཡོད་པ།

- ༡༦ སྒྲུབ་ཅི་མེད་པའི་འཁྱེད་ཡེ་ཤུ་དུས་ཆེན་ཉིམ་དང་པ་ལ། སྒྲུབ་མ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་  
བཞུགས་སར་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ང་བཅས་ཀྱེད་དོན་ལུ་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚོགས་  
གཉིས་པ་འཇལ་དག་གམ་ཅེར་ཞུམ་དུ།
- ༡༧ ཁོ་གྱིས་གསུངས་རུག། ས་ཁོམ་ནང་ལུ་མི་དེ་བཟུམ་ཡོད་སར་སོངས་ཞིན་མ་  
ལས་ཁོ་ལ། མ་ཁན་པ་ཀྱི་དེ་དུས་ཆོད་སྤོང་ལག་ཁར་སྤྱོད་ཅིས། སྒྲུབ་མ་ཚུ་དང་  
མཉམ་ཀྱེད་གྱིས་ཁོམ་ནང་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚོགས་བཞེས་ནི་ཞིན་ཅེར་ཁོ་ལུ་དེ་སྤྱོད་  
སྒྲུབ་ཅེར་གསུངས་རུག།
- ༡༨ སྒྲུབ་མ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཁོང་གིས་དུས་ཆེན་གྱིས་  
ཚོགས་ཚུ་ག་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞུགས་རུག།
- ༡༩ གནམ་ཕྱི་རུ་སོང་མ་དུ། སྒྲུབ་མ་བརྒྱུ་གཉིས་པ་དང་མཉམ་ས་ཁར་བཞུགས་  
རུག།
- ༢༠ ཁོང་ཚུ་ཚོགས་བཞེས་པའི་རྒྱལ་ས་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལ། ཀྱེད་ཚུ་གྱིས་གྲུ་ལ་ཁར་ལས་  
གཅིག་གིས། ང་ལུ་འབྱེད་རྒྱུ་འབྱེད་ནི་ཞིན་མ། དེ་ང་གིས་བདེན་པ་སྤྱོད་  
ལུ་སྒྲུབ་མ་ཞིན་གསུངས་རུག།
- ༢༡ ཁོང་ཚུ་ག་ཅིས་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ཁོ་ལ། གཙོ་  
པོ་ལགས། ང་ཞིན་ནམ་ཅེར་ཞུམ་དུ།

- ༢༢ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ། ང་དང་མཉམ་བཞེས་བངས་ནང་ལུ་ལག་པ་བརྟུགས་མི་དེ་  
གྲིས་ང་ལུ་ཐྱིད་བསྐྱར་བརྟུག་འོང་།།
- ༢༣ ཁོ་འོ་སྐྱར་ལས་འབྲེས་ཡོད་མི་ནང་ལུ་མི་འི་བུ་བཞགས་དགོཔ་ཞིན་རུང་། མི་འི་  
བུ་ལུ་ཐྱིད་སྐྱར་བརྟུག་མི་དེ་ལུ་ཐུག་བཞུག་ཆེ། མི་དེ་མ་སྐྱེས་རུང་ལེགས་པས་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།།
- ༢༤ ཁོ་ལུ་ཐྱིད་སྐྱར་བརྟུག་མི་ཡུ་དྲུས་གྲིས་ཁོ་འི་ལན་ལུ། སྐྱོབ་དཔོན། ང་ཞིན་ནམ་  
ཟེར་ཞུས་ད། ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལུ། བྱུང་རའི་སྐབས་མས་ཟེར་གསུངས་ནུག།།
- ༢༥ ཁོང་ཚུ་ཚོགས་བཞེས་པའི་སྐབས་ལུ། ཡེ་ཤུ་གྲིས་འཁྱུར་ལེབ་ཕྱག་ལུ་བཞུགས་  
ཏེ། གསེལ་ཕྱ་བཏབ་ཞིན་མ་དང་བཅག་ནི། སྐྱོབ་མ་ཚུ་ལུ་གནང་ཞིན་མ་ལས། དེ་  
ངེ་གིས་ཤ་གཟུགས་ཞིན། ལེན་ཞིན་མ་དང་བཟའ་ཟེར་གསུངས་ནུག།།
- ༢༦ ཁོ་གྲིས་ཡོད་པ་ཕྱག་ལུ་བཞུགས་ཏེ། བཀའ་བློན་ལེགས་སྤྱད་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་  
ཚུ་ལུ་གནང་དི། བྱུང་གེ་ར་འདི་འཁྱུར་ཟེར་གསུངས་ནུག།།
- ༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་འདི་ཞལ་ཆད་གསར་པ་ལས་ངེ་ཁྱག་ཞིན། ཁྱག་དེ་གྲིས་མི་  
མང་ཤོས་ཀྱི་ཐུག་པ་ཚུ་འདག་པའི་དོན་ལུ་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཞིན།།
- ༢༨ འདི་འབད་ཅད་ངེ་ཡལ་གྲིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ་བྱུང་དང་མཉམ་ཁྱུན་ཆང་འདི་  
མ་འཁྱུར་བར་དུ། ང་གིས་ནམ་ཡང་ཁྱུན་ཤིང་ཁྱུ་བདེ་ལས་མི་འཁྱུར་ཟེར་ང་  
གིས་བྱུང་ལུ་སྐབས་ཞིན་གསུངས་ནུག།།
- ༢༩ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་མགྱུར་མ་གཅིག་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་སྐྱུར་ཤིང་ངེ་ཁར་ལུ་འཁྱོན་  
ནུག།།

### ཕི་ཐུ་འི་རྒྱལ་ལོག་འབད་བའི་སྐྱར་ལས།

- ༣༠ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། འབྲེས་དེ་ཡོད་པའི་ནང་གསལ་ལས། ངེ་ལུ་ག་ཐུ་བརྟུངས་  
མཛོགས་འབད་དི། རུ་ཁག་གིས་ལུག་ཚུ་ཁ་གཏོར་འཁྱོ་འོང་ཟེར་ཡོད། དེ་  
ཚེ་ཕྱི་རུ་རང་བྱུང་ཚུ་གྲིས་ང་བོ་ཀྱི་བཞག་འཁྱོག་འཁྱོ་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།།
- ༣༡ འདི་འབད་ཅད་ང་གིས་གསེན་པོ་ལོངས་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ། བྱུང་ཚུ་འི་དེ་མ་  
གྲུ་ལི་ལི་དེ་ཁར་ང་འཁྱོ་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།།



- ༣༣ བེ་ཏྲི་ཁོ་ལན་ལུ། མེ་གེ་ར་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་རྒྱལ་ལོག་འབད་རུང་། ང་གིས་  
ནམ་ཡང་དེ་སྟེ་རྒྱལ་ལོག་མི་འབད་ཟེར་ཁྱུ་ནང་།
- ༣༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབ་ས་ཨིན། དེ་ཆེ་ཕྱི་རུ་རང་  
བྱུ་མ་འཁོ་བའི་ཏེ་མ་ལས། ཁྱོད་གྱིས་ཆར་གསུམ་ང་ལུ་རྒྱལ་ལོག་འབད་  
འང་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༣༥ བེ་ཏྲི་ཁོ་ལུ། ང་ཁྱོད་དང་མཉམ་གཤིས་འབྱུང་རུང་། ང་གིས་རྩ་ལས་  
ཁྱོད་ལུ་རྒྱལ་ལོག་ཁྱུ་ནུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་མ་གེ་ར་གྱིས་ཡང་དེ་སྟེ་ཁྱུ་ནུག།

### གོང་ཆ་མ་ནིའི་རྣམ་ར་ནང་ལུ་སྟོན་ལམ།

- ༣༦ ཡེ་ཤུ་ཁོང་དང་མཉམ་གོང་ཆ་མ་ནི་ཟེར་སའི་ས་གནས་ལུ་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས།  
ཁོ་རའི་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ། ང་གིས་དེ་ཁར་སྟོན་ལམ་ཁྱུ་བའི་བར་ནང་། ཁྱོད་ཚུ་  
འདི་ཁར་ཁྱོད་ཟེར་གསུངས་ཁྱུ་ནུག།
- ༣༧ ཁོ་མཉམ་བེ་ཏྲི་དང་ཇེ་བེ་དྲིའི་བྱ་གཉིས་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས་ཐུགས་འབྱུག་པའི་  
འགྲུ་འཆར་སེའུ་སྟེ་འབྱོན་ཁྱུ་ནུག།
- ༣༨ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། དེ་སེམས་ལུ་ཡོད་པའི་ཐུ་ངན་སྟོམ་དི་གི་བར་ཐུག་ཡོད་པ་  
བཟུམ་འབྱུང་མས། ང་དང་མཉམ་གཉིས་མ་ལོག་པར་ཁྱོད་ཟེར་གསུངས་ཁྱུ་ནུག།
- ༣༩ ཁོ་ཨ་ཅི་པར་བཞུ་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས། ཞལ་ས་ཁར་ཐུབ་དི། དེ་ཡབ། ག་  
དེ་མ་ཅིས་འབད་མཛད་ཚུགས་པ་ཅིན། རྒྱལ་བཟུམ་གྱིས་ཡོར་པ་དི་ང་ལས་ལོག་  
བཟུམ་འབྱོན། ཨིན་རུང་དེ་གིས་སྟོ་འདྲོད་བཟུམ་མིན་པར་ཁྱོད་རའི་ཐུགས་  
འདྲོད་བཞིན་དུ་མཛད་གནང་ཟེར་སྟོན་ལམ་བཏབ་ཁྱུ་ནུག།
- ༤༠ ཁོ་སྟོབ་མ་ཚུ་ཡོད་སར་འབྱོན་མ་ད། ཁོང་ཚུ་ཉལ་ཡོད་པ་གཟིགས་དི་ཁོ་གྱིས་  
བེ་ཏྲི་ལུ། ཁྱོད་ཚུ་ང་དང་མཉམ་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ཡང་ཁྱོད་མ་ཚུགས་པ་ཨིན་ན།
- ༤༡ བར་ཆད་ནང་ལུ་མེ་ཚུད་ནི་ཐབས་ལུ། དན་པ་བཏོན་དི་གསལ་ཤམ་བཏབ། རྩང་  
རུས་ཡོད་རུང་གཟུགས་སྟོབས་ཞན་པས་ཟེར་དེ་སྟེ་གསུངས་ཁྱུ་ནུག།
- ༤༢ ད་རུང་ཁོ་ཆར་གཉིས་འབྱོན་ཞིན་མ་ད་གསལ་ཤམ་བཏབ་ཁྱུ་ནུག། དེ་ཡབ། ག་དེ་མ་  
ཅིས་འབད་འདི་ཡོར་པ་ང་ལས་ལོག་དི་མ་བཟུམ་པ་ཅིན། ཁྱོད་རའི་ཐུགས་འདྲོད་  
ཁྱེར་འབྱུག་གནང་ཟེར་སྟོན་ལམ་དེ་སྟེ་བཏབ་ཁྱུ་ནུག།

- ༤༢ ཁོད་རུང་ཕོག་ད་འབྱུང་མ་ད་ལུ། ཁོད་ཚུ་གཉིད་འཐིབས་ཞིན་མ་གཟིགས་སྟེ།  
 ༤༣ ཁོད་པོག་པའག་དེ་ཚར་གསུམ་འབྱུང་ཞིན་མ་ད་ཏེ་མ་བཟུམ་སྟོན་ལམ་བཏབ་  
 རུག།  
 ༤༤ དེ་ལས་ཁོ་རའི་སྒྲིབ་མ་ཡོད་སར་འབྱུང་ཞིན་མ་ད་ཁོད་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ད་ལྟ་ཡང་  
 གཉིད་ལོག་དེ་ངལ་གསོ་འབད་མ་ཞིན་ན། མིའི་བུ་ཐིག་ཅན་ཚུའི་ལག་པ་ལུ་  
 སྤྱད་ནིའི་དུས་ཚོད་སྤྱོད་ལོག་ཁར་སྤྱད་ཅིས།  
 ༤༥ ཡར་ལོངས། ང་བཅས་ར་འགྲུག། ང་ལུ་འབྱེད་སྐྱོར་བརྒྱབ་མེད་ཡང་སྤྱོད་ལོག་  
 ཁར་ཐོན་འོངས་ཡི་ཟེར་གསུངས་རུག།

### ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་ཡོད་པ།

- ༤༦ ཁོད་སྤྱོད་གསུངས་བའི་བར་ནང་ལུ། སྒྲིབ་མ་བཟུ་གཉིས་པ་ཀྱིས་བྱལ་ཁར་ལས་  
 ཡུད་ས་ཟེར་མེད་མཉམ་མེད་མང་དང་བཅས་པ་སྤྱོད་མ་སྤྱོད་ཅེན་དང་ཅན་ཤོས་ཚུ་  
 ཀྱིས། ཀྱི་རིང་དང་འཁར་མ་སྤྱོད་འཐོན་འོངས་རུག།  
 ༤༧ ཁོ་ལུ་འབྱེད་སྐྱོར་བརྒྱབ་མེད་ཀྱིས། ང་གིས་ཁོ་ག་གིས་ཁའི་འགྲུ་བྱ་བ་ཀལ་  
 མེད་ཡེ་ཤུ་ཞིན། གཟུང་ཟེར་ཁོད་ལུ་བད་ལེན་འབད་རུག།  
 ༤༨ ཁོ་ཀྱིས་དེ་ཕྱལ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཡོད་སར་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། སྒྲིབ་དཔོན་ལགས།  
 ཕུག་འཆལ་མ་ཞིན་ཟེར་ཞལ་འགྲུ་བྱ་བ་ཀལ་རུག།  
 ༤༩ འདི་འབད་མ་ད་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ལྟོ་ཚང་། ཁྱེད་ག་ཅིས་དོན་ལུ་འོང་མ་སྟོ་  
 ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ། མི་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་རུག།  
 ༥༠ དེ་ཕྱལ་ལས་ཡེ་ཤུ་མཉམ་ཡོད་མི་སྒྲིབ་མ་གཅིག་གིས་ཀྱི་རིང་བཏོན་ཞིན་མ་ད། རྒྱལ་  
 རྒྱ་ཅེན་གཅིག་གིས་བྱ་རོགས་འགྲུ་འཇམས་ཏེ། རྒྱལ་ཅོག་ཡ་གཅིག་བཏོག་  
 གཏང་རུག།  
 ༥༡ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱི་རིང་ཤུབས་ནང་ལོག་བརྒྱགས། ཀྱི་རིང་བཏོན་  
 མི་ཚུ་ག་ར་ཀྱི་རིང་གིས་འོག་ལུ་ཤེ་འོང་།  
 ༥༢ ང་གིས་ད་ལྟོ་རའི་ཡབ་ལུ་གསོལ་མ་བཏབ་དེ་འབད་ན་ཁོ་ཀྱིས་ཤོ་ཉའི་དམག་  
 དཔུང་བཟུ་གཉིས་པ་དེ་དི་དོན་ལུ་གནང་ནི་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་འོང་།

- ༥༧ དེ་སྤྱི་འབྱུང་དགོཔ་ཞིན། དེ་མིན་ལྷང་བཞུན་གནང་ཡོདཔ་ཚུ་ག་དེ་སྤྱི་འབྱུང་  
ནི་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༥༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་བསྒྲུང་ཁོང་མི་དམངས་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ང་འབྱེད་བར་མཆོན་ཆ་དང་  
འཁར་མ་སྤྲུག་དི་ཨར་རྒྱན་གཟུང་པར་ཁོང་དོ་བཟུམ་ཞིན་པས། ང་ཉིམ་རྩ་བུར་  
མཆོད་ཁང་ནང་ཆོས་བཤད་དི་རྒྱུད་རུང་ཁྱེད་གྱིས་ང་མ་གཟུང་།
- ༥༩ དེ་ཚུ་གེ་ར་ལྷང་རྩོན་ནང་འབྲེལ་ཡོདཔ་བཞིན་དུ་འབྱུང་དགོཔ་ཞིན་གསུངས་  
ཅུག། ཁོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གེ་ར་ཁོ་བོ་གོག་བཞག་དི་འབྲུག་སོངས་ཅུག།

### ཡེ་ཤུ་རྩོན་ཚུས་ཚུའི་གདོང་ཁར།

- ༦༠ ཡེ་ཤུ་གཟུང་འབྱེད་མི་ཚུ་གྱིས། སྒྲུལ་སྒྲུལ་ཆེན་ཀེ་ཡ་ཕུས་ཡོད་སར་ཁོ་འབྱེད་དེ་  
སྤྱེལ་ཅུག། དེ་ཁར་ཁོང་མ་ཐན་པོ་དང་མི་རྒན་ཤོས་ཚུ་འཛོམས་ཡོདཔ་ཞིན་པས།
- ༦༡ པེ་ཏེ་གྱིས་སྒྲུལ་སྒྲུལ་ཆེན་གྱིས་བྲིམས་ཁང་ནང་ལས་སྤྱོད་རིང་ལས་ཁོའི་རྒྱུང་  
ཤུལ་བཅུ་འཁོངས་ཅུག། མཐའ་མཐུག་ལུ་ག་ཅིས་འབྱུང་ནི་ཞིན་ན་བཞུ་ནི་  
དོན་ལས་གཞན་མཉམ་ས་ཁར་རྒྱུད་ཅུག།
- ༦༢ སྒྲུལ་སྒྲུལ་ཆེན་དང་རྒན་ཤོས་ཚུ། དེ་ལས་ཆོགས་པ་དམངས་གིས་ཡེ་ཤུ་བཀོང་ནིའི་  
ཐབས་ཤེས་སྒྱུར་དེ་འཛོམས་དཔང་མ་རྩལ་མ་འཆོལ་རུང་།
- ༦༣ ཁོ་ལས་ཉེས་པ་ག་ཅིས་ཡང་བཏོན་མ་ཚུགས་པས། འཛོམས་དཔང་མ་རྩལ་མ་  
མང་རབ་འཐོན་པའི་ཤུལ་ལུ། མཐུག་རང་མི་གཉིས་གྱིས།
- ༦༤ མི་དེ་གྱིས། ང་གིས་དགོན་མཆོག་གིས་མཆོད་བཅུལ་བཏང་ཞིན་མ་ལས། བཞག་  
གསུམ་ལུ་ལོག་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་གཏམ་སྒྲུབས་མས་ཟེར་ཅུག།
- ༦༥ སྒྲུལ་སྒྲུལ་ཆེན་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་མ་རངས་བའི་  
གཏམ་སྒྲུབས་རུང་། ཁྱེད་གྱིས་ལན་གང་ཡང་མི་འཇལ་གམ་ཟེར་ཞུམ་ད།
- ༦༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ལན་གང་ཡང་མ་གསུངས་པར་ཁུ་སིམ་སིམ་སྤེ་བཞུགས་པ་ད།  
སྒྲུལ་སྒྲུལ་ཆེན་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དགོན་མཆོག་སྤྱོད་གསོན་པོ་གྱིས་མནའ་  
བཀལ་འབོཔ་ཞིན། ཁྱེད་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་མ་ཤི་ཀ་ཞིན་ན། ང་བཅས་  
ལུ་སྒྲུབས་ཟེར་ཞུ་ཅུག།

- ༤༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་རའི་སྐབས་དོ་བཟུམ་རང་ཡིན། ཡིན་རུང་འདི་ཤུལ་  
ལས་མིའི་བུ་དེ་བཀུན་དབང་གིས་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་བཞུགས་འོང་། དེ་ལས་  
ཞིང་ཁམས་གྱིས་སྤྱོད་འགྲེལ་ལས་འཕྱོད་མ་དེ་ཁྱོད་གེ་ར་གྱིས་མཐོང་འོང་ཟེར་ང་  
གིས་ཁྱོད་ལུ་སྐབས་ཡིན་གསུངས་རུག།
- ༤༤ དེ་ལས་སྐམ་སྐམ་ཆེན་གྱིས་ཁོ་རའི་བཀོ་ལ་ཉལ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་སྐར་པ་  
བཏབ་ཅིས། ང་བཅས་ལུ་ད་རུང་འཛོམས་དཔང་བཏོན་དགོ་པ་ཡིན་འདུག། ད་  
ཆོ་སྐར་པ་བཏབ་མེད་ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་ནས་གོ་ཚར་ཡི།
- ༤༥ ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་བསམ་ཆར་ག་དེ་སྤྲོ་ཡོད་པ་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ། ཁོང་ཚོ་གསལ་པ་ཚུ་  
གྱིས། ཁོ་གསལ་དེ་ཅེས་བྲིམས་བཀལ་དགོ་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༤༦ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འི་ཞལ་ལུ་མཆིལ་མ་གཏོར། མཛོག་ཤོག་ངང་། ལ་  
ལུ་གཅིག་འགམ་ལྷག་ངང་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ།
- ༤༧ ཁྱོད་མ་ཤི་ཀ། ཁྱོད་འགྲེལ་ག་གིས་བརྒྱུང་མ་སྒྲོ། མངོན་སྤེས་ཡོད་ན་སྐབས་ཟེར་  
རུག།

མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་རའི་རྒྱབ་ལོག་འབད་ཡོད་པ་

ལུ་སྒྲོ་འགྱོད་སྒྲོམ་འབྱུང་ཡོད་པ།

- ༤༨ དེ་བཞུང་མི་ཚུ་བྲིམས་ཁང་ཕྱི་ཁར་རྒྱུད་པ་ད་ལུ། གཡོག་མོ་གཅིག་ཁོ་ཡོད་སར་  
འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་ཡང་གཡོ་མི་ཡི་ཡེ་ཤུ་མཉམ་ཡོད་པ་ཡིན་ཟེར་སྐ  
ད་ལུ།
- ༤༩ གེ་ར་གྱིས་གདོང་ཁར་ལུ། ཁོ་གྱིས། ཁྱོད་གཅིས་སྐབ་ཡིན་མ་ང་མ་ཤེས། ང་  
མེན་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༥༠ དེ་ལས་ཁོ་བྲིམས་ཁང་སྒྲིའི་ཕྱི་ཁར་ལུ་འཕྱོད་འགྱོམ་ད། ད་རུང་གཡོག་མོ་གཞན་  
གཅིག་གིས་མཐོང་དི། དེ་ཁར་འཛོམས་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ། མི་དེ་ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་  
ཤུ་གཅིག་ཁར་འདུག་ཟེར་དེ་སྤྲོ་སྐབས་ད་ལུ།
- ༥༡ ད་རུང་ཁོ་གྱིས་མནའ་འཕོ་འཕོ་ཞིན་མ་ལས། ང་གིས་མེ་ཤེས། ང་མེན་ཟེར་  
སྐབས་རུག།

- ༧༣ མཚེ་ཁར་ལས་དེ་ཁར་ཡོད་མེ་ཚུ་གྱིས་པེ་ཉི་ལཱ། རྒྱུད་ཡང་ཁོང་ཚུ་ཁི་གྲུ་ལས་གཅིག་ཅིན་མ་དེས་བདེན་འདུག། རྒྱུད་གྱིས་སྒྲོ་བོ་སྒྲུབས་ཐང་ལུ་ཉི་ཤོ་ཡི་ཟེར་སྒྲུབས་ད།།
- ༧༤ ཁོ་གྱིས་གཏམ་ངན་སྒྲུབས་དེ་མནའ་འབོ་ཞིན་མ་ལས། ང་གིས་མེ་དེ་མངོ་མེ་ཤེས་ཟེར་དེ་སྒྲེ་སྒྲུབས་ཚར་མེ་ཅིས་དེ་ཕུལ་ལས་བྱུ་པ་འབོ་རུག།།
- ༧༥ བྱུ་པ་མ་འབོ་བའི་དེ་མ་ལས་རྒྱུད་ཀྱི་ལུ་ཚར་གསུམ་རྒྱུ་ལོག་འབད་འོང་ཟེར་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་པེ་ཉི་ཤེ་སེམས་ཅན་པ་འོངས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་བྱེ་ཁར་སོངས་ཞིན་མ་ལས་གནམ་མེད་ས་མེད་སྒྲོ་འབྱུང་སྒྱུད་དེ་ཁུ་རུག།།

### མིུ་ཉི་ཤེ་ཤུ་ཙ་པདུན།

ཕི་ལ་ཉི་ཡོད་སར་ཡེ་ཤུ་འབྱིད་ཡོད་པ།

- ༡༡། རྩོ་པ་གནམ་ལངས་མ་ད་ལཱ། རྩམ་སྒྲ་ཆེན་དང་མི་དམངས་གིས་ཀན་ཤོས་ཚུ་གེ་ར་ཡེ་ཤུ་བཟོང་ནི་དོན་ལུ་བརྩམ་འབྱོས་འཆོགས་རུག།།
- ༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཁི་ཕུག་བཅིངས་ཞིན་མ་ད་བཀའ་རྒྱུན་པེ་ལ་ཉི་ཡོད་སར་འབྱིད་བསྐྱེལ་རུག།།

### ཡུ་དྲུས་གྱིས་རང་སྤྱོད་གཅིད་ཡོད་པ།

- ༣ ཁོ་ལུ་སྤྱིད་བསྐྱར་བརྒྱུ་པེ་ཡུ་དྲུས་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་ཁྲིམས་བཀའ་ཡོད་པ་མཐོང་དེ། འབྱུང་སེམས་སྤྱིད་ཡོད་པ་ལས་དདུལ་ཉིག་ཅུང་གསུམ་བཅུ་ཐམས་པ་དེ་སྤྱོད་སོངས་ཞིན་མ་ལས། རྩམ་སྒྲ་ཆེན་དང་ཀན་ཤོས་ཚུ་ལུ་དེ་སྒྲེ་སྒྲུབས་རུག།།
- ༤ ང་གིས་ཉེས་པ་མེད་པའི་སྤྱོད་བྱ་གཅིག་ལུ་འབྱིད་སྐྱར་བརྒྱུ་པེ་ཉིག་པ་བསགས་ཅིས་ཟེར་རུག།།
- ༥ ཁོ་གྱིས་ཉིག་ཅུང་ཚུ་མཆོད་ཁང་ནང་བཀོག་བཞག་སོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་རའི་ཨོལ་སྐྱོག་ཐག་པ་བཞུམས་ཤི་སོ་རུག།།
- ༦ རྩམ་སྒྲ་ཆེན་ཚུ་གྱིས་ཉིག་ཅུང་ཚུ་ཡར་འཐུ་ཞིན་མ་ད། དེ་ཁྲག་རིན་ཅིན་མ་ལས་དདུལ་མཛོད་ནང་བཞག་མི་རུང་ཟེར་སྒྲུབས་རུག།།

- ༧ དཔལ་ཁོང་ཚུ་བརྩན་གྱིས་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས། ཉིག་རུང་དེ་གྱིས་རྩུགས་གཞན་  
 གྱིས་མི་ཚུ་བརྩུགས་སའི་དྲར་ཁྱོད་དོན་ལས། རྩམ་བཅོ་བའི་ས་ཞིང་ཉི་ལྟ།
- ༨ འདི་འབད་མ་ལས་ད་ལྟོ་འཁར་ནང་ཡང་ཁྱུ་འཛིན་གྱིས་ས་ཞིང་ཟེར་སྐབས་ཅིན།
- ༩ ལུང་ལྟོན་པ་ཇེ་རི་མེ་ཡའི་གསུངས་ནང་ལུ། ལྷོས་ར་ཡལ་གྱིས་བྱ་བ་རྒྱུད་ཚུ་  
 གྱིས། ཁོའི་རིན་པོང་དངུལ་ཉིག་རུང་གསུམ་བརྒྱ་ཐམས་པ་སྤྱོད་ཞིན་མ་དེ།
- ༡༠ གཉི་རུང་དེ་གྱིས་གཙོ་བོའི་ང་ལུ་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་བཟུམ། རྩམ་བཅོ་བའི་ས་  
 ཞིང་ཉི་ལྟ་ཟེར་འབྲེས་ཡོད་པ་དེ་འབྲུང་ལྟ།
- ༡༡ ཡེ་ཤུ་བཀའ་རྒྱུན་གྱིས་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་བཞེངས་ཡོད་པ་ལས། བཀའ་རྒྱུན་གྱིས་ཁོ་  
 ལུ། ཁྱོད་ཡ་རྒྱ་དུ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཅིན་ན་ཟེར་བྱམ་དུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་  
 རང་གིས་སྐབས་མས་ཟེར་གསུང་ལྟ།
- ༡༢ ཐམ་ཐམ་ཆེན་དང་ཆུན་ཤོས་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་པ་བཀའ་ཉི་འབད་རུང་། ཁོ་གྱིས་  
 ལན་ལོག་གང་ཡང་མ་གསུངས་པས།
- ༡༣ དེ་ལ་ཉིའི་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་ལུ་གནོད་པའི་གཏམ་ལེ་ཤ་མི་ཚུ་གྱིས་སྐབས་མི་མ་གོ་ཐ  
 ཅིན་ན་ཟེར་བྱ་དི་སྟེ་རུང་།
- ༡༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་གཏམ་ཆོག་གཅིག་ཡང་ཁོའི་ལན་ལོག་མ་གསུངས་མ་ལས། བཀའ་  
 རྒྱུན་དེ་ག་ཅིས་དེ་རྣམ་རྟོག་ཡངས་ལྟ།

### རྩམ་བཅོ་གྱིས་ཆབ་ལུ་ཡེ་ཤུ།

- ༡༥ ཁོ་རྩམ་བཞིན་གྱིས་དུས་ཆེན་དགའ་རྩེན་ལུ། རོ་ལྷན་བཀའ་རྒྱུན་གྱིས་ལུགས་  
 སྤྲེལ་ལས། མི་དམངས་གིས་དགའ་བའི་བཅོམ་པ་རེ་ཆེ་ཐར་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ཅིན་  
 པས།
- ༡༦ དེ་བསྐང་རྩམ་བཅོ་ཟེར་མི་བཅོམ་པ་མིང་ཅན་གཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་པས།
- ༡༧ མི་ཚུ་གེ་ར་འཛོམས་ཐོག་ལུ་ཕེ་ལ་ཉི་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་མ་ཤི་ག་  
 ཅིན་ཟེར་མི་ཡེ་ཤུ་དང་རྩམ་བཅོ་ཁོང་གཉིས་ལས་ཆེ་ཐར་གཏང་ནི་ཅིན་མ་  
 ཟེར་སྐབས་ལྟ།
- ༡༨ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ཡེ་ཤུ་ལུ་མི་ཚུ་ཐུག་དོག་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ཡོད་སར་འབྱོར་

འོང་མ་ཁོ་གྱིས་ཤེས་པ་ཞིན་པས།

- ༡༩ ཁོ་ཁྱིམ་ས་དཔོན་གྱིས་ཁྱི་འགྲུ་སྤྲོད་པ་ད་ལུ། ཁོའི་ཨ་མ་སྤྱི་ཁོ་ལུ། སྒྱེས་བུ་  
ཆོས་ཅན་དེའི་ཆེན་གྱིས། ཇི་གཉིད་ལ་མ་ནང་ལུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལེ་ཤི་འབྱུང་ཡི།  
ཁྱུང་གྱིས་ཉེས་པ་མེད་པའི་མི་དེ་ལུ་གང་ཡང་ཉེས་ཆད་མ་བཀལ་ཟེར་འཐེན་  
སྐབས་གཏང་ནུག།
- ༢༠ འདི་འབད་མ་ད་ཆུ་མ་ཆེན་དང་ཀན་ཤོས་ཚུ་གྱིས་མི་ཆོག་ས་དེ་ཚུ་ལུ། ལྷ་ར་  
བུས་དི་ཆོ་ཐར་བཏང་ནི་དང་ཡེ་ཤུ་བཏོང་དགོ་པ་སྤྱོད་སྐབས་ནི་ལྷ་ཚུ་གས་བརྒྱབ་ས་  
ནུག།
- ༢༡ བཀའ་རྒྱོན་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོང་གཉིས་པ་དི་ལས་ང་གིས་ཆོ་ཐར་ག་ལུ་ཆོ་ཐར་  
བཏང་ནི་ཞིན་མ་ཟེར་བྱིན་དལ། ཁོང་གྱིས་ལྷ་ར་བུས་ཟེར་མི་ཐར་དགོ་པ་སྤྱོད་སྐབས་  
ནུག།
- ༢༢ མ་ཤི་ག་ཞིན་ཟེར་མི་ཡེ་ཤུ་ལུ། ང་གིས་ག་ཅིས་འབད་ནི་སྤྱོད་ཟེར་པེ་ལ་ཉི་གྱིས་  
དེ་སྤྱོད་སྐབས་ད་ལུ། ཁོང་གེ་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁོ་ཁྱིམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུང་ཟེར་སྐབས་  
ནུག།
- ༢༣ བཀའ་རྒྱོན་གྱིས། ཁོ་ལུ་ཉེས་པ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཟེར་སྐབས་རུང་། ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
ཉེང་བཀལ་སྐད་སྒྲོམ་བརྒྱབ་ས་དི་ཁོ་ཁྱིམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུང་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༢༤ པེ་ལ་ཉི་གྱིས་ག་ཅིས་ཡང་ཕན་ཐོག་ས་མ་ཚུ་གས་པའི་འགྲུ་ལས་ནང་འབྱུག་  
ལང་མ་མཐོང་དི། མི་དམངས་གི་སྤྱུག་ནང་ཚུ་འབག་འོང་དི་ཁོ་རའི་ལག་པ་འཁྱུ་  
ཞེན་མ་ད། ང་གིས་སྒྱེས་བུ་དེའི་ཉེས་པ་མེད་པའི་ཁྱུག་བཏོན་དགོ་པ་དེ་ཁ་སྤྱུག་  
པར་མི་ཚུ་གས། ཁྱུང་གྱིས་ཞིན་རུང་དེ་ལུ་བརྟ་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༢༥ མི་གེ་ར་གྱིས། ཁོའི་ཁྱུག་བཏོན་ དེ་ང་བཅས་དང་ང་བཅས་རའི་བུ་བརྒྱུད་ཚུའི་  
འགྲུ་འབབ་བརྒྱུག་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༢༦ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལྷ་ར་བུས་ཆོ་ཐར་བཏང་ནུག། ཡེ་ཤུ་ལུ་རྟེ་ལྷུག་ངངས་ཞེན་མ་  
ད། ཁྱིམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུང་ནི་དོན་ལས་ཁོང་ཚུའི་ལག་པ་ལུ་སྤྱོད་ནུག།



### དམག་མི་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་འཕྱ་ཡོད་པ།

- ༢༧ བཀའ་ཚོན་གྱིས་དམག་མི་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཚོགས་ཁང་ནང་འབྱིད་དི། དེ་ཁར་  
ལུ་དམག་མི་ཚུ་གེ་ར་ཁོ་བཞུགས་སར་སྤངས་འོངས་ཞིན་མ་ད།
- ༢༨ ཁོ་འོན་བཟའ་ཚུ་ཕུད་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་ན་བཟའ་དམར་པོ་གཅིག་བཞེས་བཅུག་  
ཅུག།
- ༢༩ ཅུང་གིས་དབུ་ཞ་བཟོ་དེ་ཁོ་འོ་དབུ་ལུ་བཅུགས། དེ་ལས་ཕྱག་གཡམས་པ་ལུ་སྤ་  
ལམ་རམ་བཞག་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འོ་སྤ་མདུན་ལུ་ཕུས་མོས་ཁར་བཅུགས་དི། ཡ་  
དུ་དུ་པའི་རྒྱལ་པོ་ལུ་ཕྱག་འཚལ་མཁོན་ཟེར་ཁོ་ལུ་འཕྱ་ཅུག།
- ༣༠ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་འཚལ་མ་གཏོར། སྤ་ལམ་རམ་དེ་ལོན་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་འོ་  
དབུ་འོ་འགྲུ་བྱངས་ཅུག།
- ༣༡ ཁོ་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྤུལ་བརྒྱབས་དེ་འཕྱ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ན་བཟའ་ཕུད་  
དེ་ཁོ་རའི་ན་བཟའ་དེ་བཞེས་བཅུག་ཞིན་མ་ད། ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱབས་ནི་སྤེ་  
འབྱིད་ཅུག།

### ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱབས་ཡོད་པ།

- ༣༢ ཁོང་ཕྱི་འཕྲོན་འོངས་བའི་སྐབས། སའི་རིན་ཡུལ་ལས་སྤེ་མོན་ཟེར་མི་དེ་དང་  
འབྱིད་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་འོ་ཁམ་ཤིང་དེ་ཁོ་ལུ་དབང་བཙོངས་སྤེ་སྤག་  
བཅུག་ཅུག།
- ༣༣ ཁོང་ཚུ་གོ་ལ་གོ་སྤེ་ཟེར་བའི་ཐོད་པ་གྱིས་ས་ཆ་སྤེ་བས་མི་དེ་ནང་ལུ་ཚྭ་དེ་ཅུག།
- ༣༤ བྱིས་པ་དང་སྤེ་བསྤེས་བསྤེས་པའི་རྒྱན་ཆང་ཁོ་ལུ་བྱངས་ཅུག། ཁོ་གྱིས་སྤེ་  
མ་ཞིམ་པར་བཞེས་མ་བཟུབ་པས།
- ༣༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འོ་ན་བཟའ་འགོ་བཤའ་  
བརྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་བཀག་ཤོ་བརྒྱབས་ཅུག། ལུང་རྫོན་པའི་གསུངས་ནང་ལུ། དེ་  
ན་བཟའ་དོན་ལུ་ཁོང་ཤོ་བརྒྱབས་ཅིས། ཁོང་གིས་དེ་ན་བཟའ་ཚུ་བགོ་བཤའ་  
བརྒྱབ་ཅིས་ཟེར་འབྲིས་ཡོད་པ་དེ་འབྱུང་ཅུག།
- ༣༦ དེ་ལས་ཁོང་དམག་མི་ཚུ་དེ་ཁར་སྤྲོད་དེ་ཁོ་བསྤངས་ཅུག།



- ༢༧ ཁོ་ཕུ་སྒྲིན་བཏགས་དེ། དེ་ཡ་རྩ་དུ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡེ་ཤུ་ཅིན་ཟེར་འབྲེས་ཏི་དབུའི་  
བཞག་ཕུ་སྒྲིན་བཞག་རུག།
- ༢༨ ཁོ་དང་མཉམ་ཁོའི་གཡས་གཡོན་ཕུ་ཨར་སྒྲིན་བཞག་མི་གཉིས་ཡང་ཁྲམ་ཤིང་  
འགྲུ་བཞག་རུག།
- ༢༩ ཕར་རྩེར་འབྲེ་མི་རྩེ་གྲིས་ཁོ་ཕུ་མགྲོ་ཏི་གཡུག་དེ་སྒྲིན་ཕབ་བཞག་ཞེན་མ་ལས་  
དེ་སྒྲིན་བཞག་རུག།
- ༣༠ མཆོད་ཁང་དལ་ཞེན་མ་ད་བཞག་གསུམ་ནང་འཁོད་ཕུ་ལོག་འགྲུ་བཞག་སྒྲིན་  
ཁྲིད། ཁྲིད་རང་ཕུ་རྩེ་བཞག་འབད། ཁྲིད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྒྲིན་ཕ་ཅིན།  
ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་ལས་མར་འབབ་ཤོག་ཟེར་སྒྲིན་བཞག་རུག།
- ༣༡ འདི་བཟུམ་ཁོང་སྒྲིན་སྒྲིན་ཆེན་དང་མཁན་པོ། ཆུན་ཤོས་རྩེ་གྲིས་ཡང་སྒྲིན་ཕབ་  
བཞག་དེ་ཁོ་ཕུ།
- ༣༢ ཁོ་གྲིས་གཞན་རྩེ་ཕུ་སྒྲིན་མཆོད་རྩེ་གྲིས་རུང་། ཁོ་གྲིས་ཁོ་རང་ཕུ་སྒྲིན་  
འབད་མི་རྩེ་གྲིས་པས། ཁོ་གྲིས་ར་ཡལ་གྲི་རྩེ་ཕོ་ཅིན་པ་ཅིན། ད་རྩེ་ཁྲམ་  
ཤིང་འགྲུ་ལས་མར་འབབ་འོང་པ་ཅིན་ང་བཅས་ཡིད་ཆེ་འོང་།
- ༣༣ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རང་དཀོན་མཆོག་གིས་སྒྲིན་ཟེར་སྒྲིན་མས། ཁོ་དཀོན་མཆོག་  
ཕུ་རྩེ་གཏད་ཡོད་ཟེར་བཅིན། ཁོ་ཕུ་སྒྲིན་མཉམ་ཁོའི་དེ་དཀོན་རང་ཁོ་ཕུ་སྒྲིན་  
མཆོད་འོང་ཟེར་དེ་སྒྲིན་བཞག་རུག།
- ༣༤ ཁོ་དང་མཉམ་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་བཞག་ཡོད་མི་ཨར་སྒྲིན་ཡང་དེ་བཟུམ་ཁོ་ཕུ་  
སྒྲིན་ཕབ་བཞག་རུག།

ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་ཡེ་ཤུ་བཞག་སྒྲིན་པོ།

- ༣༥ ཉམ་ཕྱིད་ལས་རྩེ་ཆོད་གསུམ་གྲིས་བར་ནང་ཕུ་སྒྲིན་གཞི་གར་ཕྱན་ནག་ཕུ་འགྲུ་  
སྒྲིན།
- ༣༦ རྩེ་ཆོད་གསུམ་དེ་ཅིས་ཕུ་ཡེ་ཤུ་གྲིས་གསུངས་སྒྲིན་བཞག་དེ། ཅེ་ཡི། ཅེ་  
ཡི། ལ་མ་ས་སྒྲིན་ཅི། རྩེ་ཆོད་སྒྲིན་ཕུ་འབད་བཅིན་དེ་དཀོན་མཆོག་དེ་  
དཀོན་མཆོག་ཁྲིད་གྲིས་ང་ག་ཅིས་སྒྲིན་བཞག་པ་སྒྲིན་ཟེར་གསུངས་རུག།

- ༧༧ དེ་ཁར་ཡོད་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་གོ་མ་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་མི་དེ་གྱིས་  
ཨི་ལི་ཇ་འཕྲོལ་མས་ཟེར་སྐབས་ཀྱི།
- ༧༨ དེ་ཕྱལ་ལས་མི་གཅིག་གིས་བརྒྱུགས་སྤངས་དི། ཚུ་བལ་གཅིག་ནང་ཆང་སྐྱུར་པོ་  
སྤངས་དི་རྒྱུགས་ཞེན་མ་ད། སྤ་ལ་ཁར་མ་འགྲུ་བཀལ་དི་ཁོ་ལུ་བཞེས་ཟེར་བྲངས་  
ཀྱི།
- ༧༩ གཞན་མི་ཚུ་གྱིས། ཨི་ལི་ཇ་ཁོ་ལུ་སྐབས་མཛད་པར་འབྱོན་གམ་མི་འབྱོན་ང་  
བཅས་ར་བཏུ་ཞིང་གོ་ཟེར་དེ་སྤྲོ་སྐབས་ཀྱི།
- ༨༠ ཡེ་ཤུད་རུང་གསུངས་སྐད་སྤྲོམ་བཏོན་དི་སྐྱོ་སྤྲོག་གནང་ཀྱི།
- ༨༡ དེ་བསྐང་མཆོད་ཁང་གིས་ཡོད་ལ་བརྒྱངས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་འགྲུ་ལས་མཐུག་ཚུན་  
ཁག་གཉིས་སྤྲོ་བྲལ་སོ་ཀྱི། དེ་ལས་ས་གཡོམ་ཚུ་བརྒྱབས་ཡོད་པ་མ་ཆད།  
འབྲུག་ཚུ་ཡང་བར་ལས་འགས་ཀྱི།
- ༨༢ དེ་ལས་དུར་ཁང་ཚུ་ཁ་ཕྱེ་ཞེན་མ་ལས། སྤྲོས་བུད་མ་པ་བཤགས་མི་ཚུ་མང་ཤོས་  
བཞེངས་ཀྱི།
- ༨༣ ཁོ་སྐྱོ་གསོན་པོ་བཞེངས་བའི་སྐབས་ཚུ་ཁོང་ལུ་དུར་ཁང་ལས་འཐོན་ཞེན་མ་ད།  
དམ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ལུ་འབྱོན་མ་ད་ཁོང་མི་ག་ར་གྱིས་མཛལ་ཀྱི།
- ༨༤ དམག་མིའི་བརྒྱ་དཔོན་དང་ཡེ་ཤུ་སྤང་མི་དམག་མི་ཚུ་གྱིས། ས་གཡོམ་དང་  
གཅིས་འབྲུང་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་མཐོང་ཞེན་མ་ལས་ཁོ་གཅིས་དེ་འཛོག་དི། འདི་  
དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲོས་ངེས་བདེན་ཨིན་པས་ཟེར་སྐབས་ཀྱི།
- ༨༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཞབས་ཏོག་ཞུ་མི་ག་ལི་ལི་ལས། ཉིང་བདེའ་ཁོང་མི་ཁོང་ཨམ་སྤུ་  
ལེ་ཤ་དེ་ཁར་ལུ་ཡོད་མི་གྱིས་ ཐག་རིང་སར་ལས་བཏུ་དི་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༨༦ དེ་ཚུའི་གྲལ་ལས་མ་རི་ཡམ་མག་དུལ་དང་། ཡ་གོ་བ་དང་ཡོ་སེབ་གྱིས་ཨའི་  
མ་རི་ཡམ་དང་། དེ་ལས་རྩེ་དེའི་བུ་ཚུ་དེ་ཚུའི་གྱིས་ཨའི་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཡེ་ཤུ་དུར་ཁང་ནང་བཙུགས་ཡོད་པ།

- ༥༧ གནམ་སྒྲིབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲིབ་པ་ཨ་རི་ཐེ་ཡ་ལས་མི་ཤུག་པོ་ཡོ་  
སེབ་ཟེར་མི་དེ་འོངས་ཞེན་མ་ལས།
- ༥༨ ཁོ་གྱིས་ཕི་ལ་ཉི་ཡོད་སར་བཅར་དི། ཡེ་ཤུ་འི་སྐུ་ཕུང་མོ་ཞུ་འབག་ནི་ཟེར་ཞེན་མ་  
ལས་ཕི་ལ་ཉི་གྱིས་ཁོ་ལུ་བྱིན་དགོཔ་སྟེ་བཀའ་ཆུ་བྱིན་ཅུག།
- ༥༩ ཡོ་སེབ་གྱིས་སྐུ་ཕུང་མོ་གན་འཕེན་ཞུ་དི། དར་གཅང་ཉིག་ཉི་གྱིས་སྐུར་ཞེན་མ་  
ལས།
- ༦༠ འབྲུག་ནང་ས་དོང་བཀོ་ཡོད་པའི་ཁོ་རའི་དུར་ཁང་གསར་པ་ནང་ལུ་བཙུག་  
ཞེན་མ་ད། སྐུར་ཁང་གིས་སྒྲིའི་ཆ་བར་དོ་སྒྲིམ་གཅིག་སྐབ་བཞག་དི་སོངས་ཅུག།
- ༦༡ མ་རི་ཡམ་མག་དུལ་དང་། མ་རི་ཡམ་གཞན་དེ་གཉིས། སྐུར་ཁང་གིས་ཕར་  
ཁ རྒྱུ་ཅུག།
- ༦༢ དེའི་ནང་པར་དམ་པའི་ངལ་གསོའི་མ་ལུ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆེན་དང་མ་རུ་ཤི་པ་ཆུ་གེ་ར་  
ཕི་ལ་ཉི་ཡོད་སར་འོངས་ཞེན་མ་ད་ཁོ་ལུ།
- ༦༣ བཀའ་རྒྱུན་ལགས། ཁོ་གསོན་པོ་སྟེ་ཡོད་པ་ད་མགྲོ་སྒྲིའི་བརྒྱབ་མི་དེ་གྱིས། ཞག་  
གསུམ་ལུ་ང་གིས་སྐུ་གསོན་པོ་འོངས་འོང་ཟེར་སྐབས་ཡོད་པ་དེ་ང་བཅས་ལུ་  
འཕན་པ་ཡོད།
- ༦༤ ཁོའི་སྒྲིབ་མ་ཆུ་གྱིས་གནམ་རྒྱབ་མོ་འོངས་ཞེན་མ་ད་ཁོའི་ཕུང་མོ་བརྒྱ་འབག་ཉི་  
མི་ཆུ་ལུ། ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྐུ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡི་ཟེར་སྐབས་པ་ཅིན། ཉེ་མ་  
ལས་ཤུལ་མ་དེའི་ཉེན་ཁ་སྒྲིམ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ། ཞག་གསུམ་ཆུན་སྐུར་ཁང་  
དེ་ལུ་སྐུང་ཆུབ་བཙུགས་དགོཔ་སྟེ་བཀའ་གནང་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༦༥ ཕི་ལ་ཉི་འོང་ལུ། སྐུང་མི་ཆུ་ཁྱེད་ལུ་ཡོད། སོངས་ཞེན་མ་ད་ཁྱེད་རང་ག་དེ་  
དག་དག་སྐུངས་ཟེར་སྐབས་ཅུག།
- ༦༦ ཁོང་ཆུ་གྱིས་སྐུང་མི་ཆུ་འཁྱེད་ཞེན་མ་ལས་སྐུར་ཁང་གིས་དོའི་འགྲུ་ཐིུ་བརྒྱབས་  
ཉེ་གཏན་གཏན་སྟེ་སྐུང་བཙུག་ཅུག།

མིའུ་ཉི་ཤུ་ཙ་བརྒྱད།

ཡེ་སྤྱི་ལོ་གསུམ་པ་ལོ་བཞེངས་ཡོད་པ།

༄༅། དམ་པའི་དུས་བཟང་ཤུལ་ལས་བདུན་ཕྱག་གིས་ཉིམ་དང་པའི་གནམ་རྩི་པ་  
ལྷ། མ་རི་ཡམ་མག་དུལ་དང་མ་རི་ཡམ་གཞན་གཅིག་པ་དེ་ཐུར་ཁང་ནང་བརྟ་བར་  
འོངས་ཅུག།

༢ གཙོ་བོའི་ཕོ་ཉ་ཞིང་ཁམས་ལས་བབས་འཕྱོན་མ་ཞིན་མ་དུ་སྤར་ཁང་གིས་སྒྲིའི་  
 རོ་དེ་འཕྱད་གཏང་ཞིན་མ་ལས་དེའི་འགྲུ་བཞུགས་ནུག། དེ་བསྐང་ས་གཡོམ་  
 སྒྲིམ་བརྒྱབས་ནུག།

3 ཁོའི་ཞལ་སྒྲོག་འཁྱུག་བརྒྱམ་དང་། ཁོའི་ན་བཟའ་ཁམ་བརྒྱམ་དཀར་པོ་  
ཡོད་པ་ལས།

༤ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་སྤང་སྤྱོད་ས་རྩུ་ཁོ་ཕུ་འཛོག་ཉི་ག་བྱུགས་འདར་དེ་གི་སྤང་ས་  
བྱུག་འཁྱར་ཡོད་པ་ཡིན་པས།།

ཕ རྩ་དེ་གྱིས་ཁོང་མཇུག་ལུ་ཁྱེད་འཛོམས་མི་དགོ། ཁྱེད་ཚུ་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་  
བརྒྱུངས་མི་ཡི་ཤུ་འཛོམས་མི་ཉམ་ང་གིས་ཤེས།

༦ ཁོ་གྱིས་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུང་ཁོ་སྐུ་གསེན་པོ་སྤྲེལ་གྲོང་ས་ཡི། འདི་ནང་མ་  
བཞུགས། ཁོ་འོ་སྐུ་ཕུང་མོ་བཞག་སར་བརྟུ་བར་སོང་།

~ མཁུགས་པ་སོང་། ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྐྱ་གསོན་པོ་སྤེལ་ཞེས་ཡི། བྱེད་ཚུའི་  
 ཏེ་མ་གྲ་མི་མི་ལུ་ཕེབས་ཡོད་པ་འོང་། ཁོ་དེ་ཁར་མངལ་འོང་ཟེར་ཁོའི་སྒྲུབ་  
 མ་ཚུ་ལུ་དེ་སྤེལ་བས། དེ་ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྐྱབས་མིན་ཟེར་གསུངས་ནུགས།

5 ཁོང་ཚུ་འདྲིལ་ཅིས་ར་སེམས་ལུ་དག་འཛི་འབྱུང་དི་མུར་ཁང་ལས་དི་ཕྱལ་ལས་  
བང་བ་རྒྱལ་དི། ཁོའི་སློབ་མ་ཚུ་ལུ་འཐན་སྐབས་པར་སོངས་རྒྱལ།

ཁོང་ཚུ་ཁོ་འོ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་འཐེན་སྒྲུབ་ས་པར་འགྲོམ་དེ་ལུ། དེ་ཕྱི་ལ་ལས་ཁོང་  
ཚུ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་མང་ལ་དི། ཁོ་གྲིས་བདེ་ལེགས་སོ་གསུངས་འགྲོམ་དེ། ཁོང་  
གཉིས་གྲིས་ཁོ་འོ་ཞབས་བབུང་དི་ཕུག་འཆལ་རྒྱལ།

༡༠ ཡེ་སྤྱི་ལོ་ཁོང་གཉིས་ལུ་འཛོག་མི་དགོ། བྱེད་སྲོང་ཞིན་མ་དང་ངེ་གིས་སྤྱན་ཆ་

ཚུ་ལུ། ཁོང་གུ་ཡི་ཡི་ལུ་སོང་དེ། དེ་ཁར་ང་དང་འབྲེན་ འོང་ཟེར་སྐབས་དགོས་  
སྒྲེ་བཀའ་གནང་ནུག།

༡༡ ཁོང་ཚུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ། ཁོང་སྤང་རྒྱུ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་གྲོང་ཁྱེར་ནང་  
སོང་ས་ཞིན་མ་དུ། ཟམ་ཟམ་ཆེན་ཚུ་ལུ་གནས་ཚུ་ལ་དེ་ཚུ་གེ་ར་བཤད་ནུག།

༡༢ ཟམ་ཟམ་ཆེན་ཚུ་གྲིས་ཀན་ཤོས་ཚུ་དང་མཉམ་བརྟན་འགྲོས་བརྒྱུ་བས་ཞིན་མ་ལས།  
དམག་མི་ཚུ་ལུ་ནང་སྤྱད་གཏི་ཅུ་ལེ་ཤ་འབྲིན་དེ།

༡༣ ཁོང་ལུ་ང་བཅས་གཉིད་འོག་ཤོད་པ་དུ། ཁོའི་སྒྲོ་བ་མ་ཚུ་འོང་ས་ཞིན་མ་ལས་ཕུང་མོ་  
ཨར་མ་བརྒྱ་སྤྱད་སོང་ས་ནུག་ཟེར་བའི་གཏམ་སྐབས་དགོས་སྒྲེ་ལྟོན་བྱེན་ནུག།

༡༤ དེ་ལས་བཀའ་སྒྲོན་གྲིས་དེའི་སྐོར་ལས་ཤེས་དེ་འབད་ཅུང་། ང་བཅས་གྲིས་  
ཁོ་ལུ་དགོངས་སྐྱར་བྱ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ཐར་འོང་ཟེར་སྐབས་ནུག།

༡༥ ཁོང་ཚུ་གྲིས་གཏི་ཅུ་ཚུ་སྤྱད་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ལུ་ལྟོན་བྱེན་ཡོད་པ་བརྒྱམ་རང་  
འབད་ནུག། ཡ་ཏུ་ཏུ་པའི་ནང་འཁོད་ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་གཏམ་དེ་འབྲེལ་ཡོད།

༡༦ སྒྲོ་བ་མ་བརྒྱ་གཅིག་པ་དེ་ཡེ་ཤུའི་བརྟན་གནང་སའི་ས་གནས་གུ་ཡི་ཡི་འི་རི་མོ་  
གཅིག་ལུ་སོང་ས་ནུག།

༡༧ ཁོང་གིས་ཡེ་ཤུ་མཇལ་ཏི། ཕུག་འཆལ་འབད་ཅུང་ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་  
སེམས་ལུ་དོག་པ་ཆགས་ནུག།

༡༨ ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཡོད་སར་འབྱོན་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། ཞིང་ཁམས་དང་ས་རྒྱེད་ག་ར་  
གྲིས་དབང་ཆ་ང་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ཨིན།

༡༩ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་སོང་ཞིན་མ་དུ། མི་བརྒྱུད་གེ་ར་སྒྲོ་བ་མ་འབད་འགྱུར་  
བརྒྱུ་གཞིན་མ་ལས། ཁོང་གེ་ར་ལུ་ཡབ་དང་སྐུ་དང་། དམ་པ་ཐུགས་ཉིད་  
གསུམ་གྲིས་མཆོན་ལུ་ཁྱུས་གསོལ་བྱེན།

༢༠ ཁོང་ལུ་བརྟན་འབྲིན། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་སྤང་། ག་  
ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་དུས་རྒྱུན་དུ་འཇམ་གྲིང་མ་འོངས་མཐའ་མའི་བར་དུ་ཡང་ཁྱེད་  
ཚུ་དང་མཉམ་ཅིས་ཡོད་པ་ཨིན། ཨ་མེན།

# མར་ཀུའི་འབྲིས་པའི་ཕྱིན་བཟང་བཞུགས་སོ།

ཁྱུས་གསོལ་གནང་མེ་ཡོད་ན་ན་གྱིས་ཆོས་བཤད།

༡༥༥། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུ་མ་མི་ཀུའི་ཕྱིན་བཟང་འགོ་ཐོག་དེ།

༡ ལུང་ལྷོན་ཚུ་ནང་འབྲིས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཇི་ལྟ་ཕྱིད་ཡོད་སར་གཏང་འོང།  
ཁོ་གྱིས་ཕྱིད་རའི་ལམ་གསལ་འོང།།

༢ བྱང་ཐང་ནང་ལུ་མི་སྐད་གཅིག་བརྒྱབས་ཡོད། གཙོ་པོའི་འབྲུན་ལམ་གྱི་སྒྲིག་ས་  
བཟོ། ཁོའི་འབྲུན་ལམ་ཐང་མ་སྒྲེ་བཟོ་བེར་ཡོད་པ་ཅིན་པས།།

༣ ཡོད་ན་ན་གྱིས་ཤིག་པ་འདག་ནི་དོན་ལུ། ཤིག་བཤགས་གྱིས་ཁྱུས་གསོལ་སྐར་  
བྱང་ཐང་ནང་ལུ་ཆོས་གནང་པར་འབྲུན་ཅུག།།

༤ ཡོད་དུ་ལུང་མ་ཕྱོགས་ཚུ་ག་ར་དང། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ཚུ་ག་ར་ཁོང་རའི་ཤིག་པ་  
བཤགས་ཐབས་ལུ་ཁོ་ལས་འཛོམ་དུན་གཙང་ཚུ་ནང་ལས་ཁྱུས་གསོལ་ཞུ་ཡོད་པ་  
ཅིན་པས།།

༥ ཡོད་ན་ན་དེ་རེ་མོང་གིས་སྤུའི་བཀོ་ལ་གྱིན། རྟེན་པར་ལུ་སྤྱག་ཀའི་སྒྲེ་རགས་  
བཅིངས། བཟའ་འབྲུང་འབྲུབ་ཆ་ག་དང་འཚལ་མ་ནང་གིས་སྤུང་ཅི་ཚུ་ཅིན་  
པས།།

༦ ཁོའི་ཆོས་བཤད་དེ་སྒྲེ་གནང་ཅུག། ང་ལས་མཐུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་མེ་དེ། ཇི་  
རྟེན་ལས་འབྲུན་དོ། ང་གིས་མར་སྤུར་ཞིན་མ་དུ་ཁོའི་ཐབས་སྤྱོད་ཀྱི་བཅིངས་  
ཐག་ལུད་ནིའི་འོས་འབབ་ང་ལུ་མེད།།

༧ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཚུའི་ཁྱུས་གསོལ་བྱིན་མ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་དམ་པའི་སྤྱགས་  
ཉིད་གྱིས་ཁྱུས་གསོལ་གནང་འོང་བེར་གསུངས་ཅུག།།

ཡེ་སྤུ་ཁྱུས་གསོལ་བཞེས་ཡོད་པ།

༨ དེ་བསྐང་གྱི་ལེ་ལེ་གྱིས་གཡུལ་སྤོང་ན་ཅ་རེད་ལས་ཡེ་སྤུ་འབྲུན་དེ། འཛོམ་དུན་  
ནང་ལུ་ཡོད་ན་ན་ལས་ཁྱུས་གསོལ་བཞེས་ཅུག།།

༩ ཚུའི་ནང་ལས་ཕྱི་འཛོན་འབྲུན་མ་དུ་ལུ། ཞིང་ཁམས་ཁོ་ལུ་ཁ་ཕྱེས་ཏི་སྤྱགས་  
ཉིད་དེ་བྱ་སྤྱོད་བཟུམ་ཅིས་ཁོའི་འགྲུ་འབབ་འབྲུང་མ་མཇལ་ཅུག།།

༡༡ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ལས་མར་གསུངས་སྒྲ་གཅིག་གིས། དེ་ང་གིས་ཐུགས་དབྱེས་  
པའི་སྤུས་བཅེ་གསུང་དེ་ཅིན། ང་ཁོ་ལུ་ཡིད་སྤུངས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

### བདུད་ཀྱིས་བར་ཆད།

༡༢ དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་འཁྱེད་ཅུག།

༡༣ དེ་ཁར་ལུ་ཁོ་ཞག་བཞི་བཅུའི་བར་ནང་བདུད་ས་ཏུན་ཀྱིས་བར་ཆད་བརྒྱབས་  
ཅུག། རི་དགས་སེམས་ཅན་དང་གཅིག་ཁར་བཞུགས་དེ། སྔ་ཉ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོའི་  
ཞབས་ཏོག་ལུ་ཅུག།

༡༤ ཡོ་ཏ་ནན་བཙོན་ནང་བཅུགས་པའི་ཤུལ་ལུ། ཡེ་ཤུག་ལི་ལི་ལུ་འབྱོན་དེ་དཀོན་  
མཆོག་གིས་ཐིན་བཟང་སྐར་ལས་ཆོས་བཤད་གནང་ཅུག།

༡༥ དུས་ལུན་དེ་རན་ཡི། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་སྤྱོད་ལྟེན་ཁར་ལྷོད་ཡོད་པ་  
ལས་ཐིན་བཟང་དེ་ལུ་དད་པ་སྤྱོད་དེ་བཤགས་པ་ཤུལ་ཟེར་ཆོས་སྤོན་ཅུག།

### ཉ་རོག་པ་བཞི་སྤོབ་མ་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ།

༡༦ ཡེ་ཤུག་ལི་ལི་མཆོ་མཐའ་མར་ལས་འབྱོན་མ་ད་ལུ། ཁོང་ཉ་རོག་པ་ཅིན་པའི་  
སེམས་དང་ཁོའི་ཅུག་ཅུང་ཅིན་གེའུ་ཁོང་ཚུ། མཆོའི་ནང་ན་ལུ་ཉའི་དམ་དབྱགས་  
སར་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས།

༡༧ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་མི་བཟུང་ནིའི་ཉ་རོག་པ་བཟོ་བྱིན་གོ། རི་  
ཉིང་ཤུལ་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་བའི་སྐབས་ལུ།

༡༨ དེ་ཕྱལ་ལས་ཉའི་དམ་ཚུ་བཀོག་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ཁོའི་ཉིང་ཤུལ་འོངས་ཅུག།

༡༩ ཁོ་ཅི་རྒྱུ་དེང་སར་ལས་འབྱོན་མ་ད། རྩོམ་ཅི་དེའི་ཤུ་ཚུ་ཡ་ཀོ་བ་དང་ཁོའི་  
ཐུན་ཆ་ཡོ་ཏ་ནན་ཚུ་གུའི་ནང་ན་ཉའི་དམ་བཙོན་ཁ་བརྒྱབས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་མ་  
གཟིགས་ཞིན་མ་ལས།

༢༠ དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་འཁོབ་ད་ལུ། ཁོང་རའི་ཨ་པ་རྩོམ་ཅི་དང་ལུ་  
མེ་ཚུ་གུའི་ནང་བཀོག་བཞག་དེ་ཁོའི་ཉིང་ཤུལ་འོངས་ཅུག།

གདོན་འཇུལ་མི་གཅིག་དང་པའི་སེམས་

ཉིད་ཕྱི་བདོན་བཏང་ཡོད་པ།

- ༢༡ ཁོང་ཚུ་ཀྱ་མེད་ན་རྩམ་ལུ་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས། དམ་པའི་ངལ་གསོ་ཉིམ་ལུ་ཁོ་  
གྱིས་འདྲུལ་ཁང་ནང་འཇུལ་ཏི་ཁོང་ལུ་ཚེས་བསྟོན་རུག།
- ༢༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་མཁན་པོ་ཚུ་བཟུམ་མེན་པར་གཅིག་ལུ་དབང་ཚད་ཡོད་པ་  
བཟུམ་ཚེས་བསྟོན་མ་ལས། ཁོང་གེ་ར་ཁོའི་ཚེས་བཤད་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་རུག།
- ༢༣ དེ་བསྐང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་འདྲུལ་ཁང་ནང་གདོན་འགོགས་འཇུལ་མི་གཅིག་གིས་རྒྱ་  
སྒྲིམ་བརྒྱབས་དི།
- ༢༤ དབའི་ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་ ཁྱོད་དང་ང་བཅས་གཅིས་གྲེལ་བ་ཡོད་པ། ང་བཅས་  
མེད་པ་བཏང་པར་འཕྱོན་འཕྱོན་མ་ཡིན་ན། ཁྱོད་ག་ཡིན་ན་ང་གིས་ཤེས། ཁྱོད་  
དགོན་མཚོག་གིས་སྒྲེས་ཕུ་དམ་པ་གཅིག་ཡིན་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༢༥ འདི་འབད་ཅ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ ཁ་བཙུམ། ཁོའི་ནང་ན་ལས་ཕྱི་འཕྱོན་ཤོག་  
ཟེར་བཀའ་བཏུན་གནང་མ་ད།
- ༢༦ གདོན་དེ་གྱིས་མི་འདི་དགྲ་གས་ཞིན་མ་ད། རྒྱ་དང་བརྒྱབས་ཏེ་ཁོའི་ནང་ན་ལས་  
ཕྱི་འཕྱོན་སོ་རུག།
- ༢༧ མི་ཚུ་ག་ར་ཡ་མཚན་ཆེན་ལས་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་  
འདྲི་ལན་དཔུང་དི། དི་ག་ཅིས་ཡིན་ན། སྐབས་མེད་གསལ་པ་དི་ག་ཅིས་ཡིན་  
ན། ཁོ་གྱིས་གདོན་དེ་ཚུ་ལུ་ཡང་དབང་ཆ་ཡོད་པ་བཟུམ་བཀའ་གནང་དི། ཁོང་  
ཚུ་གྱིས་ཡང་ཁོའི་བཀའ་ལུ་ཉན་པས་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༢༨ དེ་ཕལ་ལས་ཁོའི་གཏམ་སྟན་ཚུ་གྲུ་ལི་ལི་གྱིས་ལུང་མ་ཕྱོགས་ག་ར་ལུ་བྱུབས་  
སོ་རུག།
- ༢༩ དེ་ལས་འདྲུལ་ཁང་ནང་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་ད། ཡ་གོ་བ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་མཉམ་  
སེ་མན་དང་ཡིན་གྲེ་ཡིན་གྱིས་ནང་འཕྱོན་རུག།
- ༣༠ སེ་མན་གྱིས་ཨ་ནི་བྱང་ཤུགས་ན་ཉི་ཉལ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེའི་སྐར་ལས་ཁོ་  
ལུ་དཀོངས་སྐར་བྱ་རུག།



- ༣༡ ཡེ་བྱ་སྤྱོད་ལག་ཁར་འབྱོན་མ་ཞེན་མ་དུ། མིའི་ལག་པ་ལུ་བྱ་ག་སྤྱོད་མ་ཅེས་བྱང་  
ཤུགས་བརྒྱབ་ནི་དག་དེ། མོ་ཡར་ལོངས་ཞེན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལྷ་རུག།
- ༣༢ ཉེ་མ་རུབ་ཞེན་མ་ལས་གན་མ་ཕྱི་རུ་འབྱོན་དུ། ཁོང་མི་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་སྤྱོད་མ་དུན་  
ལུ་ནད་པ་དང་གདོན་འཛུལ་མི་ལེ་ཤ་འབྱིད་འོངས་ཏེ།
- ༣༣ ལུ་ལུ་ཕྱོགས་གྱིས་མི་ཚུ་གེ་ར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞེན་མ་དུ། མོ་ཅ་བར་ཚྭ་  
རུག།
- ༣༤ ནད་པ་ཚུ་ནད་རིགས་མ་འབྲས་ཚུ་ལས་ནད་གསེས་མཛད་གནང་རུག། དེ་ལས་  
གདོན་གྱིས་གནོད་མི་ཚུ་ཡང་ཕྱི་བཏོན་བཏང་སྟེ། གདོན་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་ཤེས་ཏེ་  
སྤྲོས་ནི་མཛད་པ་སྟེ་མཛད་རུག།

གྲུ་ལི་ལི་ནང་ཆོས་གནང་མ།

- ༣༥ རྩ་པ་ཏ་སྤྱོད་ཉེ་མ་མ་ཤར་བའི་ཏེ་མ་ལས་ཡར་བཞེངས་ཞེན་མ་དུ། ཡེ་བྱ་བྱི་  
འཛོན་དེ་དབེན་པའི་གནས་གཅིག་ལུ་འབྱོན་ཞེན་མ་ལས། དེ་ཁར་ཐུགས་དམ་  
གནང་བཞུགས་རུག།
- ༣༦ སི་མོན་དང་གཞན་ཡང་ཁོ་མཉམ་ཡོད་མི་ཚུ་ཁོའི་བཏོང་བུ་ལུ་ཁོ་འཆོལ་བར་  
སོངས་རུག།
- ༣༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་མཛལ་ཞེན་མ་དུ། མི་ག་ར་གྱིས་ཁྱོད་འཆོལ་མས་ཟེར་ཞུས་  
དུ།
- ༣༨ ཡེ་བྱ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་ ང་བཅས་ར་ཐག་ཉེས་བའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་སོངས་  
ཞེན་མ་དུ། ང་གིས་དེ་ཁར་ལུ་ཆོས་བཤད་དགོཔ་འབད་ང་འོང་མ་ཞིན་ཟེར་  
གསུངས་རུག།
- ༣༩ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་གྲུ་ལི་ལི་འདྲུ་ཁང་ཚུ་ནང་ཆོས་གནང་ཡོད་པ་མ་ཆད་བདུད་ཚུ་  
ཡང་བདུལ་གནང་རུག།
- ༤༠ མཛོ་ནད་ཕོག་མི་གཅིག་ཁོ་མཛལ་བར་འོངས་ཞེན་མ་དུ། ཕུས་མོ་ས་ཁར་  
བརྒྱགས་དེ། ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་བཞེས་གནང་བ་ཅིན་ང་གཅོང་ཏོག་ཏོ་འགྱུར་  
ཚུགས་ཟེར་དེ་སྟེ་ཞུས་དུ།

- ༧༡ ཡེ་ཤུ་ལུ་ཉིང་རྩེ་འོངས་ཏེ་ཁོ་རའི་ཕྱག་བརྒྱ་འཛིན་མ་དུ་ཁོའི་འགྲུ་སྐྱེལ་དེ། ང་གིས་སྒྲེ་ཁྱོད་གཙང་བར་འགྱུར་ཅིག།
- ༧༢ ཟེར་གསུངས་བའི་སྐབས་ལུ་དེ་ཕུལ་ལས་ཁོའི་འཛེ་ནད་ཟག་སོ་རུག།
- ༧༣ དེ་ཕུལ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་དེ་ཕྱི་བརྟན་དེ་ཁོ་ལུ་དེ་སྒྲེ་བཀའ་གནང་རུག།
- ༧༤ མི་ག་ལུ་ཡང་དེའི་སྐོར་ལས་མ་སྐབས། ཁྱོད་སོང་ཞེན་མ་དུ་བདེན་པའི་དཔང་གཞག་འབད་དགོ་པའི་དོན་ལཱ། ཟམ་ཟམ་ཆེན་ལུ་ཁྱོད་རའི་ནད་ཞི་ཟག་ཡོད་པ་ཚུ་ཁོང་ལུ་བརྟན། ཁྱོད་ཉིང་སངས་འགྱུར་མ་མོ་ཤའི་བཀའ་ཁྲིམས་བཞིན་དུ་འབྲལ་བ་ཚུ་ཕུལ་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༧༥ གན་སྐོར་རུང་མི་དེ་སོངས་ཞེན་མ་དུ། ཁོ་གྱིས་གནས་ཚུལ་དེ་ག་སྟེ་གུ་སྟེ་མེད་པར་བྱབས་སྒྲགས་འབད་ཡོད་པ་ལས། ཤུལ་ལས་ཡེ་ཤུ་ལུང་མ་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་མངོན་གསུམ་སྒྲེ་འཕྱོན་མ་ཚུགས་པར། དཔེན་པའི་ས་གནས་ལུ་བཞུགས་དགོ་པ་འབྱུང་རུག། མི་ཚུ་ཕྱོགས་བཞི་ཁར་ལས་ཁོ་མཇལ་བར་འོངས་རུག།

### ཡིའུ་གཉིས་པ།

#### གཟུམ་ནད་གཅིག་ཟག་གནང་མ།

- ༧༦། ཉེས་དག་པ་ཅིས་རྒྱབ་ལས་ཀ་མེར་ན་རྩམ་ལུ་འཕྱོན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་གཟུམ་རུང་ནང་བཞུགས་རུག་ཟེར་བའི་གཏམ་མི་ཚུ་གྱིས་རྣམ་གོ་ཞེན་མ་ལས།
- ༡ སྐོར་ཅུ་བར་ལུ་ཡང་རྩོད་སར་མེད་པའི་གནམ་མེད་ས་མེད་མི་མང་པོ་སྤངས་ཡོད་པ་ཚུ་ལཱ། ཁོ་གྱིས་ཆོས་གནང་རུག།
- ༢ མི་བཞི་གྱིས་སྒྲག་འོངས་མི་གཟུམ་ནད་ཕོག་མི་གཅིག་ཁོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་བསྐྱེལ་ནི་འབད་མ་དུ།
- ༣ མི་ལེ་ཤ་སྤངས་ཡོད་པ་ལས་ལམ་མ་ཐར་བར། ཁོ་བཞུགས་སའི་ཁྱིམ་ཐོག་བཤུབས་ཏེ་དོང་སྒྲགས་ཞེན་མ་དུ། བཅའ་ཤིང་དང་ནད་པ་གཅིག་ཁར་ཟག་སྟེ་མར་ཕབས་རུག།
- ༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་གྱིས་དད་པ་ཡོད་པ་གཟུམ་ཏེ། ཁོ་གྱིས་གཟུམ་ནད་ཕོག་མི་དེ་ལཱ། བུ་ཁྱོད་གྱིས་ཐིག་པ་འདག་ཆར་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལཱ།

- ༦ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་ཁོང་མཁན་པོ་དག་པ་གཅིག་གིས་སེམས་ལུ་དྲོགས་པ་ཆགས་  
ཞེན་མ་ལས།
- ༧ མི་དེ་གྱིས་ག་ཅིས་སྦྲུབས་ཅིན་ན། ཁོ་གྱིས་སྐྱར་པ་བདེ་བ་ཅིས། དཀོན་མཆོག་གིས་གཅིག་གིས་མ་དྲོགས་པར་གཞན་ག་གིས་ཡང་ཐྱིག་པ་འདག་ཚུགས་པའི་མི་  
མེད་ཟེར་སེམས་ལུ་མནོ་ཡོད་པ་དེ།
- ༨ དེ་ཕྱལ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁྱེན་དེ་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཚུའི་སེམས་ནང་དེ་སྟེ་ག་ཅིས་  
མནོ་བསམ་གཏང་མ་སྟོ།
- ༩ གཟུང་ནད་པོ་ག་མི་དེ་ལུ་ཁྱོད་རའི་ཐྱིག་པ་འདག་ཆར་ཡི་ཟེར་བར་འཇམ་ནི་སྟོ།  
ཡང་ཅིན་ཡར་ལོང་ཞེན་མ་ད་ཁྱོད་རའི་གཅེར་ཤིང་སྟག་དེ་སྟང་ཟེར་བར་འཇམ་  
ནི་སྟོ།
- ༡༠ ཅིན་རུང་ས་རྟེན་འདི་ཁར་མི་འདི་གྱིས་ཐྱིག་པ་འདག་གནང་ནི་འདྲ་བ་ཆ་ཡོད་པ་  
ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཞེན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་གཟུང་ནད་པོ་ག་མི་དེ་ལུ་གསུངས་རུག།
- ༡༡ ང་གིས་ཁྱོད་ཡར་ལོང་མ་ཞེན་མ་ད་གཅེར་ཤིང་སྟག་དེ་ཁྱོད་རའི་ཁྱིམ་ནང་སྟང་  
ཟེར་དེ་སྟེ་གསུངས་པའི་སྐབས།
- ༡༢ དེ་ཕྱལ་ལས་ནད་པ་དེ་ཡར་ལོངས་དེ་གཅེར་ཤིང་སྟག་ཞེན་མ་ད་ཁོང་ཚུའི་གདོང་  
ཁར་ལས་ཁྱིམ་ནང་སྟངས་རུག། མི་ཚུ་ག་ར་ཡ་མཚན་ཆེན་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་  
ལུ་བཟོད་པ་ཕུལ་ཏེ་བཅས་དེ་བཟུམ་ནམ་ཡང་མཇུག་མ་ཁྱོད་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༡༣ ད་རུང་ཁོ་མཆོའི་མཐའ་མར་འབྱོན་མ་ད་ལུ། མི་ཆོགས་ལེ་ཤ་ཁོའི་སྐུ་མདུན་  
ལུ་སྐྱུངས་དེ་འོང་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཆོས་གནང་རུག།
- ༡༤ ཁོ་འབྱོན་མ་ད་ལུ་ཨུལ་བེ་ཡས་གྱིས་བུ་ལི་ཐེ་ཟེར་མི་དེ། འོང་འབབ་ཡིག་ཆར་  
ལུ་སྟོད་ཡོད་པ་གཟིགས་ཞེན་མ་ད་ཁོ་ལུ། དེ་རྟེན་ལུ་ཤོག་ཟེར་གསུངས་པའི་  
སྐབས། ཁོ་འོངས་ཞེན་མ་ལས་ཁོའི་རྟེན་ལུ་འོངས་རུག།
- ༡༥ ཅམ་ཅིག་འབབ་པ་དེ། ཡེ་ཤུ་གཟིམ་གཏུང་ནང་ལུ་གསོལ་སྐུ་བཞེས་དེ་བཞུགས་པ་  
ད་ལུ། ཁོའི་རྟེན་ལུ་འོངས་མི་མི་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཅིན་པས། ཁལ་བཟུ་མི་དང་  
ཐྱིག་ཅན་མི་ལེ་ཤ་ཡེ་ཤུ་དང་ཁོའི་སྦྲོབ་མ་ཚུ་མཉམ་སྟོད་ཞེན་མ་ད་བཞེས་  
གོ་བཟུང་རུག།

- ༡༦ མཁན་པོ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས། ཁོ་ཁྱལ་བཟུ་མི་དང་ཐིག་ཅན་ཚུ་མཉམ་གསལ་ཤ་བཞེས་པ་མཐོང་དི། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། ཁོ་ག་ཅིས་སྒྲོ་ཁོང་དང་མཉམ་ཅིས་དེ་སྒྲོ་གསལ་ཤ་བཞེས་པ་ཡིན་ན་ཟེར་སྐབས་ཡོད་པ་དེ།
- ༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་གསན་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། ཁོང་ནད་མེད་མི་ཚུ་ལུ་རྩུང་ཆོ་མིན་དགོ། ནད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་དགོཔ་ཡིན། ཆེས་ལེ་མས་ཅན་ཚུ་འཕོ་པར་ང་མ་འོང་། ཐིག་ཅན་ཚུ་འི་འགྲོད་བཤགས་ཞེས་པར་འོངས་འོང་མ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### མུང་གནས་སུང་བའི་སྐོར།

- ༡༨ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་སྒྲོབ་མ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་མུང་གནས་སུང་མ་ད་ལུ། མི་ཚུ་འོངས་དེ་ཁོ་ལུ། ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་སྒྲོབ་མ་དང་། པ་རུ་ཤི་པ་འི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་མུང་གནས་སུང་། རྩུང་། རྩུང་། རྩུང་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ག་ཅིས་སྒྲོ་མུང་གནས་མ་སུང་མ་ཡིན་ན་ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།
- ༡༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཟག་པ་དང་མཉམ་ཡོད་རིང་ལུ་མཁྱེན་མ་ཚུ་གྱིས་སྐྱོང་གནས་སུང་དགོཔ་མེད།
- ༢༠ འདི་འབད་ཅ་ད་ཁོང་ཚུ་ཟག་པ་དང་ཁ་འབྲལ་བའི་དུས་ལུ་བབས་འོང་། ཅི་མ་དེ་བསྐང་ཁོང་ཚུ་མུང་གནས་སུང་འོང་།
- ༢༡ ག་གིས་ཡང་བགོ་ལ་རྫིང་མ་ལུ་རྩན་པ་གསར་པ་མི་བཏབ། བཏབ་དི་འབད་བ་ཅིན་རྩན་པ་དི་གྱིས་བགོ་ལ་ཅལ་ཏེ་མེད་པ་བཏང་འོང་།
- ༢༢ ག་གིས་ཡང་ཤེལ་དམ་རྫིང་མ་ནང་རྒྱན་ཆང་གསར་པ་མི་ཐུག། དེ་མིན་རྒྱན་ཆང་ཕྱི་འཕོ་དི་ཤེལ་དམ་དགུམ་འོང་། རྒྱན་ཆང་གསར་པ་དི་ཤེལ་དམ་གསར་པ་ནང་ཐུག་དགོ་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### དམ་པའི་ངལ་གསའི་གཙོ་བོ།

- ༢༣ དེ་བསྐང་ཡེ་ཤུ་དུས་བཟང་ངལ་གསའི་ལུ་དཀར་ཞིང་བར་ནང་ལས་འཕྱོན་མ་ད་ལུ། ཁོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་རྩོམ་བཤེས་དི་དཀར་གྱིས་ཉིང་འགྲུ་ཚུ་བཏོགས་བཟའ་ནུག།
- ༢༤ པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དམ་པའི་ངལ་གསའི་ལུ་ལྷོད་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་འབད་མ་རུང་བའི་ལུ་དི་འབད་ཅ་མས་ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།

- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལྟ། ད་ལུང་དང་ཁོའི་མཉམ་ཡོད་མི་ཚུ་གར་རྩོམ་བཀྲེས་འབད་མ་  
ད། ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་མ་རྩུག་གམ།
- ༢༦ གླཛེན་ཨ་བ་བེ་ཐར་རྒྱལ་ལྟ། ཁོ་གྲིས་ད་རྟོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་ནང་འཛུལ་  
ཞིན་མ་ལས། གླམ་ཚུ་གྲིས་མ་གཏོགས་བཟའ་མ་མཆོག་པའི་ཞལ་བས་ཚུ་འབྲུ་  
བཟའ་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁོ་དང་མཉམ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་འབྲེན་ཅུག།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལྟ། མི་དེ་དུས་བཟང་ངལ་གསོ་དོན་ལུ་བཟོ་བཟོམ་མིན། དུས་  
བཟང་ངལ་གསོ་དེ་མི་དེ་དོན་ལུ་བཟོ་བཟོམ་མིན།
- ༢༨ འདི་འབད་མ་ལས་མི་དེ་དུས་བཟང་ངལ་གསོ་འི་གཅི་བེ་མིན་ཟེར་གསུངས་  
ཅུག།

### ཡི་ཁུ་གསུམ་པ།

མི་གཅིག་བསྐྱམས་ནད་ལས་གསོ་བར་མཛད་ཡོད་པ།

༄༅། ད་ལུང་ཡེ་ཤུ་འདྲུ་ཁང་ནང་ལུ་ཤེབས་ཅུག། དེ་ཁར་མི་གཅིག་ལག་པ་བསྐྱམས་  
ནད་བྱུན་ཏི་ཡོད་པ་མིན་པས།

༡ མི་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་ཉེད་བཏགས་འཆོལ་ནི་སྟེ། ཁོ་གྲིས་དུས་བཟང་ངལ་གསོ་ལུ་  
ནད་ཞི་དེ་གསོ་མི་གསོ་བཞུ་ཞིང་ཅུག།

༢ ཁོ་གྲིས་ལག་པ་སྐྱམས་ནད་ཡོད་མི་དེ་ལྟ། གཏོང་ཁར་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་  
ཞིན་མ་ད།

༣ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལྟ། དུས་བཟང་ངལ་གསོ་ལུ་ཤེས་ཤོམ་ཡང་ཅིན་ངན་པ་འབད་  
མཆོག་གམ་མི་མཆོག། སྲོག་སྐྱབས་འབད་ནི་དང་སྲོག་གཅོད་འབད་མཆོག་  
གམ་མི་མཆོག་ཟེར་གསུངས་རུང་། ཁོང་ཚུ་ཁ་བཙུམ་ཞིང་ཅུག།

༤ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་ཁྱིམ་སྟེ་གཟིགས་སྟེ། ཁོང་གིས་སེམས་ཚུ་ས་ཀྱག་ཡོད་པ་ལས་  
ཐུག་ཐུག་སྟེ་སྟེ། ཁོ་གྲིས་མི་དེ་ལུ་ལག་པ་བཟུང་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ད། མི་  
དེ་གྲིས་ལག་པ་བཟུངས་པའི་རྒྱལ་ལྟ་ཁོའི་ལག་པ་ཨ་རྩགས་ག་བཟུམ་ལུ་སྟེ་དག་  
ཅུག།

༥ ས་རུ་ཤི་བ་ཚུ་དེ་སྤལ་ལས་ཕྱི་འཛོན་སོངས་ཞིན་མ་ད། ཉེ་རོ་དེ་འི་མི་ཚུ་མཉམ་  
ཁོ་ག་དེ་སྟེ་བཀོང་ནི་འི་བཞུན་གྲོས་འབད་ཅུག།

- ༧ ཡེ་ཤུ་སྒྲོབ་མི་ཚུ་མཉམ་ཚུ་མཆོ་ཡོད་སར་ཕེབས་ད། ཤུ་ལི་ལི་དང་ཡ་རྩ་དྲ་ལས་  
མི་སྤངས་ཆོག་ས་སྤེ་ཁོའི་ཤུ་ལ་བདེ་འཁོངས་རུག།
- ༨ ཁོའི་མཛད་པ་ཚུ་ནམ་གོ་དི་ལ་ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་། མི་དུ་མེ་ཡང་། རྩོམ་  
དུན་གྱིས་ཕར་ཁ་དང་། ག་ཡེར་དང་སི་དོན་ལས་མི་ཆོག་ས་སྤེ་ཁོའི་སྤྱུ་མདུན་  
ལུ་འཁོངས་རུག།
- ༩ ཁོ་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་། མི་ཆོག་ས་ཚུའི་སྤྱུ་ནང་མི་བཙོར་བའི་ཐབས་ལུ་  
བྱ་ཚུང་གྲ་གཅིག་ཁོའི་དོན་ལུ་བཞག་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༠ མི་ལེ་ཤ་ནད་ལས་གསོ་གནང་རུག། ནད་པ་ཡོད་ཚད་ཅིག་པ་གོ་ར་གྱིས་ཁོའི་  
སྤྱུ་གཟུགས་ལུ་བདོ་ནི་དོན་ལས་ལུང་བཀོག་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༡༡ གདོན་གོག་ས་ཚུ་གྱིས་ཁོ་མཛུམ་ཅམ་ཅིག་གཟུགས་ས་ཁར་བདེ་བས་སྤྱི་སྤང་  
སྤེ་བཏོན་དི། རྩོད་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱུ་ཨིན་པས་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༡༢ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་མི་ཚུའི་གདོང་ཁར་ཁོའི་སྒྲོམ་ལས་མ་ཤེས་པ་སྤེ་བྱ་བ་སྤྱུ་  
མཛད་རུག།

### ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲོབ་མ་བཅུ་གཉིས།

- ༡༣ ཁོའི་གཅིག་ལུ་ཕེབས་ཞིན་མ་ད། ཁོར་ཁི་ཐུགས་མཉེས་མི་ཚུ་འཕོ་ཞིན་མ་ལས།  
ཁོང་ཚུ་ཁོའི་སྤྱུ་མདུན་ལུ་འཁོངས་རུག།
- ༡༤ ཁོ་གྱིས་ཁོང་བཅུ་གཉིས་པ་དེ་ཁོ་མཉམ་རྩོད་ནི་དང་ཆོས་བཤད་ནི་སྤེ་བསྒྲོམ་རུག།
- ༡༥ ཁོང་གིས་ནད་པ་ཚུ་བྱ་ཚུགས་ནི་དང་བདུད་ཚུ་བཏུལ་ནི་འཁོར་སྤྱུ་ལས་དབང་ཚུ་  
གནང་རུག།
- ༡༦ ཁོ་གྱིས་ཕི་ཏྲ་མིང་བཏགས་མི་སི་མོན་དང་།
- ༡༧ རོབ་མི་གྱིའི་བྱ་གཉིས་ཐོ་ཨ་ནེར་གོས་ཟེར་མི་འབྲུག་གིས་བྱ་ཚུ་མིང་བཏགས་  
ཡོད་པའི་ཡ་ཀོབ་དང་ཁོའི་རུ་གཟུང་ཡོ་ཏྲ་ནན་དང་།
- ༡༨ ཨིན་གྱི་བྱ་ཕེ་ལི་བ། བར་ཐོ་ལོ་མི། མད་ཐི་བྱ་ཐོ་མྱས། ཨལ་ཕའི་བྱ་ཡ་  
ཀོབ། ཐུ་དི་ཡས། བཙོན་འགྲུས་པ་སི་མོན་དང་།
- ༡༩ ཁོ་ལུ་འབྲེད་བསྒྲོམ་བཅུ་བ་མི་ཡུ་དུས་ཨིས་ཀར་ཡོད་བཅུ་གཉིས་པོ་ཚུ་ཨིན།  
དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་བྱིམ་གཅིག་ནང་འབྲེན་རུག།

མཁུ་པོ་ཚུ་གྱིས་དང་པ་ལོག་པ།

- ༢༠ ད་རུང་ཡང་མི་སྤངས་ཚོགས་ཚུ་སྤང་འོང་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་གསོལ་ཤ་བཞེས་མ་  
ཚུགས་པས།
- ༢༡ ཁོ་རའི་སྐུ་ཉམ་ཚུ་གྱིས་ནམ་གོ་ཞིན་མ་ད། ཡེ་ཤུ་མཆོལ་ལོང་ཡར་སོ་རུག་  
མནོ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གཟུང་བར་འོངས་རུག།
- ༢༢ ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་འོངས་མི་མཁུ་པོ་ཚུ་གྱིས། ཁོ་འོ་ནང་ན་རྟེན་པོ་ལྷོ་ཡོད་པ་  
ལས། བདུད་གྱིས་སྤྲོས་གྱིས་བདུད་བརྟལ་དོ་ཞིན་པས་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༢༣ ཁོང་ཚུ་འོ་ཞིན་མ་ད་དཔེ་གཏམ་སྒྲོ་ལས་སྒྲེ། ག་དེ་སྒྲེ་སྒྲེ་བདུད་གྱིས་བདུད་བརྟལ་  
བརྟལ་ཚུགས་པ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༤ ག་དེམ་ཅིས་འབད་ཆུ་ལ་ཁབ་གཅིག་མ་མཐུན་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ཡུན་མི་རིང་།
- ༢༥ དེ་ལས་ག་དེམ་ཅིས་འབད་ཁྱིམ་གཅིག་ནང་མ་མཐུན་པ་འབྱུང་བ་ཅིན་ཁྱིམ་དེ་  
གཅིག་ཁར་གནས་མི་ཚུགས།
- ༢༦ བདུད་གྱིས་ཁོ་རང་ལུ་ཁོ་རའི་དགྲ་ལངས་དེ་མ་མཐུན་པ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ལོང་  
མ་ཚུགས་པར་མཐུག་བསྐྱེད་འོང་།
- ༢༧ མི་ག་གིས་ཡང་སྒྲོ་བས་ཤུག་ཡོད་མི་གཅིག་གིས་ཁྱིམ་ནང་འཇུག་ཞིན་མ་ལས་  
ཁོ་འོ་ཆུ་ཅ་ལ་ཤྲོག་བཅོམ་འབད་མི་ཚུགས། ཉེ་མ་ར་སྒྲོ་བས་ཤུགས་ཅན་དེ་  
བཅིངས་བཞག་ཞིན་མ་ལས་འགལ་ཁོ་འོ་ཁྱིམ་ནང་བཅོམ་ཚུགས་འོང་།

དགོངས་ཡངས་མེད་པའི་ཕྱིག་པ།

- ༢༨ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྐབས་ཞིན། མེད་ཕྱིག་པ་གེ་ར་སྐར་པ་ག་དེ་བཟུམ་  
བརྟལ་རུང་དེ་ཚུ་འདག་ཚུགས།
- ༢༩ འདི་འབད་ཤང་ག་གིས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལུ་སྐར་པ་བརྟལ་བ་ཅིན་ནམ་ཡང་  
ཕྱིག་པ་མི་འདག་པར་ཆུན་ཆད་མེད་པའི་ཉེས་ཆད་ཕོག་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་  
རུག།
- ༣༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འོ་ནང་ན་ལུ་བདུད་འདུག་ཟེར་སྐབས་ལས་  
བརྟེན་དེ་གསུངས་གསུངས་ཞིན་པས།

## ཡེ་ཤུ་འུ་མ་དང་ཐུན་ཆ།

- ༡༡ ཁོའི་ཡུ་མ་དང་ཁོའི་ནོ་གུ་རུང་ཚུ་རྫོང་ཞིན་མ་དུ། ཕྱི་ཁར་ཡོངས་ཡོད་པ་རྫོང་ལས་  
ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་བྱ་བར་གཏང་ནུག།
- ༡༢ ཁོའི་མཐའ་རྫོང་ལུ་ཐུངས་ཡོད་པའི་མེ་ཚོགས་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ བྱོད་རའི་ཡུ་མ་  
དང་ནུ་གུ་རུང་ཚུ་བྱོད་མངལ་ནི་སྟེ་ཕྱི་ཁར་འདུག་ཟེར་བྱུག་དུ།
- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་ དེ་གིས་ཨའི་དང་ནུ་གུ་རུང་ཚུ་ག་ཞིན་ན་གསུངས་ནུག།
- ༡༤ ཁོའི་མཐའ་རྫོང་རྫོང་མེ་ཚུ་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ་ འདི་ཁར་ཡོད་པའི་  
དེ་ཨའི་དང་ནོ་གུ་རུང་ཚུ་ཞིན།
- ༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་གིས་ཞིན་རུང་ད་ཀོན་མཚོག་གིས་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དུ་  
ཐུགས་མེ་ཚུ་དེ་གིས་པོ་ཐུན་དང་། མེ་ཐུན་དང་། ཨའི་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

## ཡེ་ཤུ་བཞི་པ།

## ཞིང་སོན་གྱིས་དཔེ་གཏམ།

- ༡༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཚུ་མཚོའི་མཐའ་མར་ད་རུང་ཆོས་གནང་མ་དུ་མེ་ལེ་ཤ་ཐུངས་  
དེ་འོངས་ལས། ཁོ་གྱུ་གཅིག་ནང་འདྲལ་ནི་ཚུ་མཚོའི་འགྲུ་ལུ་བཞུགས་པ་དུ། མེ་  
ཚོགས་དེ་ཚུ་ཚུ་མཚོ་མཐའ་མར་རྫོང་ནུག།
- ༡ དཔེ་གཏམ་ལས་སྟེ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་འདམས་ངག་ལེ་ཤ་གནང་དི། ཁོང་ཚུ་ལུ་དེ་སྟེ་  
གསུངས་ནུག།
- ༢ ཉན་སྒྲེ་རེ། སོ་ནམ་པ་གཅིག་ཞིང་ནང་སོན་བཏབ་པར་སོངས་ནུག།
- ༣ ཁོ་གྱིས་སོན་གཏོར་མ་དུ། སོན་ལ་ལུ་གཅིག་ལམ་ཁར་བུད་མ་ལས། གན་མ་  
མཁར་གྱིས་བྱ་འོངས་དེ་འཐུ་བཟའ་ནུག།
- ༤ གསོན་ལ་ལུ་གཅིག་ས་ལེ་ཤ་མེད་པའི་དོ་རྒྱམ་འགྲུ་བུད་དི། ས་གཏོང་མེད་པ་  
ལས་སྟེས་ཏི་འབད་རུང་།
- ༥ ཉིམ་ཤར་མ་དུ་ཉིམ་གྱིས་ཆོག་སྟེ་ཆ་བར་ལས་སྐམས་སོ་ནུག།
- ༦ དེ་ལས་གསོན་ལ་ལུ་གཅིག་ཆང་ནང་ལུ་བུད་དི། ཆང་གྱིས་གཡེབ་བཞག་



ཞི་འབྲས་བུ་མ་བཏགས་པས།

༩ དེ་ལས་སོན་གཞན་ཚུ་ས་ལེགས་སོམ་འགྲུ་བུད་དེ། འབྲས་བུ་འཚོ་ཞེན་མ་  
ལས། ལ་ལུ་གྱིས་འབྲས་བུ་གསུམ་བརྒྱ་འགྲུར། ལ་ལུ་གྱིས་དུག་བརྒྱ་འགྲུར།  
ལ་ལུ་གྱིས་བརྒྱ་ཐམ་པ་འགྲུར་བྱས།

༡༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོག་ལུ་ཉན་ནི་རྣམ་ཚུགས་ཡོད་མི་དེ་ཉན་བརྒྱ་ཟེར་གསུངས་  
བྱས།

༡༠ ཁོ་རང་གཅིག་བཞུགས་པ་ད་ལུ། ཁོའི་མཐའ་སྐྱོར་ལུ་ཡོད་མི་དང་ཁོང་སྒྲོབ་  
མ་བརྒྱ་གཉིས་པ་དེ་གྱིས། དཔེ་གཏམ་དེའི་དོན་ད་གསུངས་གནང་ཟེར་བྱས་  
ད།

༡༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ཁྱེད་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤེད་མངོ་མཚར་ཅན་  
ཚུ་གནང་དེ་ཡོད་ཀྱང་ཁོང་ལུ་མ་གནང་། ཁོང་ཚུ་ག་ར་ལུ་དཔེ་གཏམ་ལས་འབྱུང་  
འབྱུང་མ་ཞིན།

༡༢ ཁོང་གྱིས་བཞུ་བུ་མི་མཐོང་། ཁོང་གྱིས་ཉན་ཀྱང་ཏ་མེ་གོ། འདི་འབད་མ་  
ད་ཁོང་གྱིས་སེམས་འགྲུར་བ་ཅིན་མྱིག་པ་ཡང་འདག་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་  
བྱས།

༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་དཔེ་གཏམ་དེ་མ་གོ་བ་ཅིན། དཔེ་གཏམ་གཞན་  
ཚུ་ག་ར་ག་དེ་སྤྲོད་གོ་ནི།

༡༤ སོན་བཏབ་མི་དེ་གྱིས་གསུངས་ཚུ་བཏབ་བྱས།

༡༥ ལམ་ཁར་ལུ་འབད་ཡོད་པའི་སོན་ཚུ། གསུངས་ཚུ་རྣམ་གོ་དེ་འབད་ཀྱང་བདུད་  
འོངས་ཏེ། ཁོང་གིས་སེམས་ནང་བཏབ་བཞག་པེ་གསུངས་ཚུ་འཕྲོག་སྤྲོག་བྱས།

༡༦ འདི་བཟུམ་རྣམས་འགྲུ་བཏབ་པའི་སོན་ཚུ་གསུངས་རྣམ་གོ་ཞེན་མམ་ད་དེ་  
ཕྱལ་ལས་སེམས་ཁར་འབབ་ཀྱང་།

༡༧ རང་གིས་ནང་ན་རྩ་བ་མེད་པ་ལས། དུས་ལུན་ཨ་ཙཱ་གནས་ཡོད་པ་འབད་ཀྱང་  
དེ་ཉིང་ལས་གསུངས་དེའི་དོན་ལུ་རྒྱུག་བཟུལ་དང་གནོད་ཆེར་འབྱུང་མ་ཅིས་དང་  
པ་ཉམས་མི་དེ་ཞིན།

༡༨ ཅང་ནང་བཏབ་ཡོད་མི་ཚུ། གསུངས་ཚུ་རྣམ་གོ་ཀྱང་།

- ༡༩ འཇམ་སྒྲིང་གྱིས་བག་ཆགས་དང་རྒྱ་ནིར་གྱིས་འདྲི་པ་ལུ་རྟེན་གསུངས་དི་  
མནན་བཞག་ཞིན་མ་དུ། འབྲས་བུ་བཏགས་མ་ཚུགས་པ་ཚུ་ཅིན།།
- ༢༠ དེ་ལས་ས་ལེགས་ཤོམ་འགྲུ་བྱུང་མི་སོན་དི། ག་གིས་ཡང་གསུངས་དི་ཉན་ཞིན་མ་  
ད་ཉ་གོམ་ལས། འབྲས་བུ་ཡང་བཏགས་ཏི། ལ་ལུ་འབྲས་བུ་གསུམ་བཅུ་ཐམ་  
པ། ལ་ལུ་རྩག་བཅུ། ལ་ལུ་བརྒྱ་ཐམ་པ་འབྱུང་མི་དེ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་རྒྱལ།།

### འཕོ་འོག་གིས་མར་མེ།

- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། མར་མེ་འདི འཕོ་འོག་ལུ་ཡང་ཅིན་ཉལ་ཁྱིའི་འོག་ལུ་  
བཞག་ནི་དོན་ལས་སྤག་འཁྱོ་འོང་གམ། མེ་སྤགས་འགྲུ་བཞག་ནི་དོན་ལས་  
མེ་སྤག་ཡ།།
- ༢༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མངོན་གསལ་ལུ་མ་སྟོན་པར་ག་ཅིས་ཡང་སྤྲ་བཞག་ས་མེད།  
ཡང་ཅིན་མངོན་གསུམ་ལུ་མ་འབྱུང་པར་ག་ཅིས་ཡང་གསང་བཞག་ས་མེད།  
དེ་ཚུ་མེའི་མདངས་ནང་འབྱུང་དགོ།།
- ༢༣ མིག་ལུ་ཉན་ནི་རྣམ་ཅོག་ཡོད་མི་དེ། ཁོང་རང་ཉན་བཅུག་ཟེར་གསུངས་རྒྱལ།།
- ༢༤ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་ག་ཅིས་ཉན་ཡོད་པ་དི་སེམས་ཁར་བཞག། བྱེད་གྱིས་  
ཚད་གཅིག་ལས་མ་འཇལ་བ་ཅིན། བྱེད་ལུ་ཡང་ཚད་གཅིག་ལས་མི་འཇལ།  
བྱེད་རྣམས་གོ་མི་ལུ་མང་སུ་འབྱེན་འོང་།།
- ༢༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་ཉིང་བཀལ་ཐོབ་འོང་། ཁོ་མེད་མི་དེ་ལུ་ཁོའི་  
ནང་ག་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་འཕྱོག་སྤག་འཁྱོ་འོང་ཟེར་གསུངས་རྒྱལ།།

### སོན་སྤྱོད་བའི་དཔེ་གཏམ།

- ༢༦ ཁོ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤོང་དེ། མི་གཅིག་གིས་ས་ཁར་སོན་གཏོར་  
གཏོར་ཤ་བཟུམ་ཅིས་དང་འདྲ།།
- ༢༧ མི་དེ་ཉལ་རྒྱབ་མོ་ཉལ། ཉེ་མ་ལོངས་རུང་། ཉན་མཚན་མེད་པར་སོན་དི་སྤྱོད་  
ཞིན་མ་ལས་ག་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་རུང་ཁོ་གྱིས་མི་ཤེས།།
- ༢༨ ས་གཞི་དེ་གྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲས་བུ་སྤྱིན་དི། ཉེ་མ་ལུག་འགྲུ་བཏགས།  
དེ་ལས་ཉིང་འགྲུ། འདི་ཤལ་ལས་ཉིང་འགྲུ་ནང་ལས་འབྱུ་གང་འོང་།།

- ༢༩ འབྲས་བུ་སྒྲིན་པའི་བསྐང་ལས། རྟོན་ཐོག་བར་རན་རྟུག་ཟེར་དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོ་  
གྱིས་ཟོར་མ་བཅུགས་བར་འོང་ཟེར་གསུངས་རྟུག།
- ༣༠ ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་རའི་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤེད་དི། ག་ཅིས་ལུ་ཆ་བཞག་  
ནི་འབད་བ་ཅིན།
- ༣༡ དཔེར་ན་པེ་ཀར་སོན་གཅིག་ས་ཁར་བཏབ་དི་ས་གཞིའི་སོན་གེ་ར་ལས་རྒྱུང་  
འབད་རུང་།
- ༣༢ སྒྱུས་དི་འགྲུ་བའི་བསྐང་ལས། རྟོན་ཆོད་གེ་ར་ལས་སྦྲུམ་འདི་ཤིང་ལུ་འགྱུར་མ་  
ཡིན། དེ་ལས་གནམ་མཁའི་བྱ་ཚུ་འོངས་དི། གཞལ་ལག་འགྲུ་བྱ་ཆང་བཟོ་  
སྦྲོད་འོང་ཟེར་གསུངས་རྟུག།
- ༣༣ འདི་བཟུམ་དཔྱེ་གཏམ་ལེ་ཤ་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ཏ་གོ་ནིའི་ཐབས་ལུ་ཆོས་ཚུ་  
གསུངས་རྟུག།
- ༣༤ དཔྱེ་གཏམ་མེད་པ་ག་ཅིས་ཡང་མ་གསུངས་རུང་། ཁོང་རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་  
བཞུགས་པ་ད་ལུ་ཁོའི་སྦྲུམ་མ་ཚུ་ལུ་བཤད་གནང་རྟུག།

### རྒྱ་མཆོ་ཞི་བདེ་བར་འཇོམས་གནང་མ།

- ༣༥ དེ་ཆོས་ཉིམ་ཕྱི་རུ་གནམ་སྦྲུབ་ད་ལུ། ང་བཅས་ར་རྒྱ་མཆོ་ཡར་ཁ་འགྲུ་གེ་ཟེར་  
ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྦྲུབ་མ་ཚུ་ལུ་བཀའ་གནང་རྟུག།
- ༣༦ མི་སྤངས་ཡོད་མི་ཚུ་ལྟག་གཏང་ཞིན་མ་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་གྱུའི་ནང་གའི་ན་ཅན་  
ཞུ་རྟུག། ཁོང་མཉམ་གྱུ་རྒྱུང་ཀུ་གཞན་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་པས།
- ༣༧ རྒྱུང་ཚུ་བ་སྦྲུམ་ལངས་ཞིན་མ་ལས། གྱུ་ནང་ཚུ་གང་ནི་བཟུམ་ཅ་རྒྱབས་འཁོལ་  
རྟུག།
- ༣༨ ཁོ་གྱུའི་མཇུག་ལུ་སྦྱ་རྒྱུང་བཅུགས་ཏི་མནལ་གཟེམ་བཞུགས་ཡོད་པ་མས།  
སྦྲུམ་མ་ཚུ་གྱིས་མནལ་གཏོགས་དི་ཁོ་ལུ། སྦྲུམ་དཔོན་ལགས། སྒྱབས་མཛད་  
གནང་ང་བཅས་ཤི་ནི་ཡིན་པས་ཟེར་ཞུ་མ་ད།
- ༣༩ མནལ་ཆོར་དི་ཡར་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུང་ལུ་འཆོགས་བདེ་གནང་ནི། རྒྱ་  
མཆོ་དེ་ཞི་བདེ་བར་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ཅིས་རྒྱུང་ཚུ་བ་བཀག་

དེ་ཞི་བར་འཛོམས་སོ་རྒྱལ།

- ༧༠ འདི་འབདམ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་སྒྲུབ་མ་ཚུ་ལཱ། ཁྱེད་ག་ཅིས་ལཱ་འདྲིག་པ། ཁྱེད་  
ལཱ་ག་དེ་སྒྲེ་དང་པ་མེད་པ་སྒྲི་ཟེར་གསུངས་རྒྱལ།
- ༧༡ ཁོང་ཚུ་ག་ཅིས་དེ་འདྲིག་སྒྲི་ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལཱ། འདི་ག་ཅིན་ན། རྒྱུང་  
དང་རྒྱ་མཚོ་གྱིས་ཡང་ཁོའི་བཀའ་ལཱ་ཉན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་རྒྱལ།

### ཡི་ཕུ་ཐུ་པ།

#### མཚོ་ལ་ཁོང་དྲག་གནང་མ།

- ༧༢། ཁོང་ཚུ་རྒྱ་མཚོ་ཕར་ཁ་ལཱ་ལཱ་མ་ཕྱགས་གོད་ད་ཅེན་ཟེར་ས་ལཱ་ཡེ་བས་རྒྱལ།
- ༡ ཡེ་ཤུ་གྲུ་ནང་ལས་ཕྱི་མཐོན་འཕྱོན་མ་ད་ལཱ། དེ་ཕུ་ལ་ལས་གདོན་བཞགས་འཛུལ་  
བའི་མི་ག་ཅིག་དུར་ཁྱོད་ལས་ཁོ་དང་མཇུག་རྒྱལ།
- ༢ ཁོ་དུར་ཁྱོད་ལཱ་ཁྱོད་ནི་དེ་གྱིས། ག་གིས་ཡང་ཕྱགས་ཐགས་གྱིས་མི་དེ་བཅུ་མ་  
མ་ཚུགས་པར་ཡོད་པ་ཅིན་པས།
- ༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཚར་ལེ་ཤུ་ཅིས་ར་རྒྱུང་དང་ལག་པ་འགྲུ་ཕྱགས་བཀའ་རུང་  
ཕྱགས་ཐགས་ཚུ་བཏོགས་གཏང་དི། ག་གིས་ཡང་ཁོ་བཏུལ་མ་ཚུགས་པར་  
ཡོད་པ་ཅིན་པས།
- ༤ ཉམ་རུ་མ་མེད་པར་དུར་ཁྱོད་དང་རི་ཁར་ལཱ་སྐད་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་གྱིས་  
ཁོ་རང་འགྲུ་དྲོ་གྱིས་མ་བཏོན་དི་ཡོད་པ་མས།
- ༥ ཁོ་གྱིས་ཐག་རིང་སར་ལས་ཡེ་ཤུ་མཇུག་ཅིས། རྒྱལ་ས་འོངས་ཞིན་མ་ད་ཁོ་  
ལཱ་ཕུག་འཚུལ་ཞིན་མ་ལས།
- ༦ སྐད་སྒྲུབ་བརྒྱབས་ཏེ། ཡེ་ཤུ། ཁྱོད་ཟླ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་ ང་  
ཁྱོད་དང་མཉམ་ག་ཅིས་འབད་ནི་ཡོད་པ། ང་གིས་ཁྱོད་ལཱ་དཀོན་མཆོག་མནའ་  
འཕྲོ་ཅིན། ང་ལཱ་ཁྱོད་གྱིས་ཚར་མ་གཅད་ཟེར་ཞུ་རྒྱལ།
- ༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཡེ་ཤུ་གྱིས། གདོན་བཞགས་ཁྱོད། མི་དེའི་ནང་ལས་ཕྱི་མཐོན་  
ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་གནང་མ་ཅིན་པས།
- ༨ དེ་ལས་ཁོ་ལཱ། ཁྱོད་མིང་ག་ཅིས་སྒྲུབས་སྒྲི་ཟེར་འདྲི་བ་གནང་མ་ད་ལཱ། ཁོ་གྱིས་

- ང་བཅས་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ངེ་མིང་དམག་དཔུང་མིན་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༡༠ འདི་མ་ཚད་ལུང་མ་ཕྱོགས་དེ་ཁར་ལས་ཁོ་ཕྱི་བོན་མ་གཏང་ཟེར་ཁོ་གྲིས་ཡེ་  
ཤུ་ལུ་ག་ཅིས་དེ་གསོལ་ཤ་བཏབ་རུག།
- ༡༡ ས་ཆ་དེའི་རི་སྒོ་ལོག་ཁར་ཕག་པ་ལེ་ཤ་གསོ་སྦྱངས་འབད་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༡༢ གདོན་ཚུ་ག་ར་གྲིས་ང་བཅས་ཕག་པ་ཚུའི་ནང་ན་འཇུལ་ནེ་སྒྲེ་གཏང་གནང་ཟེར་  
ཁོ་ལུ་གསོལ་ཤ་བཏབ་ད་ལྟ།
- ༡༣ དེ་ཕལ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་གནང་བ་གནང་པའི་ཆོས། གདོན་ཚུ་ག་ར་ཕྱི་འཛོན་  
དེ། ཕག་པ་གྲིས་ནང་ན་འཇུལ་ཞིན་མ་ད། ཏེ་མ་ལས་ཕག་པ་སྦྱང་ཕྱག་གཉིས་  
དེ་ཅིས་ཡོད་པའི་རུ་ཁག་ཚུ་གྲེན་གཟར་དགས་འགྲུ་ལས་མར་བཞུ་ཤུགས་ཅན་  
ཚུགས་དེ་ཚུ་མཆོ་ནང་ལྷངས་དེ་ཤེས་རུག།
- ༡༤ ཕག་ཤིབ་ཚུ་འབྱོག་དེ་གྲོང་འབྱེར་ནང་སོངས་ཞིན་མ་ད་གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་བཤད་པ་  
ད་ལྟ། ག་ཅིས་འབྱུང་འབྱུང་མ་མིན་མི་ཚུ་བཞུ་བར་འོངས་རུག།
- ༡༥ ཡེ་ཤུའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་ཁོང་མི་ཚུ་སྦྱང་ཞིན་མ་ལས། གདོན་འཇུལ་བའི་དམག་དཔུང་  
མི་དེ། བཀོ་ལ་བྱོན། དན་པ་གསལ་དོག་དོ་སྒྲེ་སྦྱང་ཡོད་པ་མཐོང་དེ་ཁོང་ཚུ་  
འཇོག་རུག།
- ༡༦ མཛད་པ་གེ་ར་མཐོང་མི་ཚུ་གྲིས་ཁོང་ལུ་གདོན་འཇུལ་བའི་མི་དེ་དང་ཕག་པ་  
ཚུ་ག་དེ་སྒྲེ་འབྱུང་ཡོད་པ་སྐར་ལས་བཤད་རུག།
- ༡༧ ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་ལུང་མ་ཕྱོགས་འདི་ནང་མ་བཞུགས་པར་འབྱོན་སེ་ཟེར་ཞུ་  
བར་འབད་རུག།
- ༡༨ ཡེ་ཤུ་འབྱོན་ནི་སྒྲེ་གུའི་ནང་ལུ་འཇུལ་ཤ་ལྟ། གདོན་འཇུལ་དེ་དག་ཡོད་པའི་  
མི་དེ་གྲིས་ཁོ་མཉམ་འབྱོན་སྒྲེ་གསོལ་ཤ་བཏབ་རུང་།
- ༡༩ ཡེ་ཤུ་གྲིས་མ་གསན་པར་ཁོ་ལྟ། བྱོད་རའི་སྒོ་ཆང་ཚུའི་བྱིམ་ནང་སོང་ཞིན་མ་  
ད་ཁོང་ལྟ། གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱོད་ལུ་ག་ཅིས་མཛད་ཡོད་པ་དང་། སྦྱང་  
རྒྱུ་ག་དེ་སྒྲེ་མཛད་ཡོད་པ་སྐར་ལས་ཁོང་ལུ་བཤད་འབྱོན་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༢༠ མི་དེ་སོངས་ཞིན་མ་ད་དེ་ཀ་པོ་ལྷུས་ཡུལ་སྦྱངས་ཚུ་ནང་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་མཛད་  
ཡོད་པ་ཚུ་བཤད་པ་ལས་མི་གེ་ར་ཡ་མཚན་ཆེ་རུག།

བུམ་གཅིག་འཆི་བའི་སྒྲིག་ལས་སྒྲིང་གནང་མ་དང་

ཨམ་སྐྱ་གཅིག་ནད་ཞི་ལས་འགྲོལ་གནང་མ།

- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱུ་འི་ནད་མར་ཁ་འཕྱོན་མ་ད་ལུ། མི་ཚོགས་ལེ་ཤ་ཁོ་འཕྱོན་སར་སྤངས་  
འོངས་ཀྱག། དེ་ལས་ཁོ་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་མར་བཞུགས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༢ དེ་བསྐང་འདྲུ་ཁང་གིས་དབྱ་འཛིན་ཇའི་རྒྱས་ཟེར་མེད་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
མཇལ་ཤིང་ཅིས་ཞབས་རྩ་བར་ཕྱག་འཆོལ་ཞིན་མ་ད་ཁོ་ལུ།
- ༢༣ དེ་བུམ་གྱི་ནི་འགྲུ་ཐུགས་ཡོད། ང་གྱིས་གསོལ་ཤིང་བཏབ་ཞིན། མི་གསོན་པོ་  
སྤོངས་ནི་འཐབས་ལུ། འཕྱོན་ཞིན་མ་ལས་མི་འཇུག་ཏེ་འགྲུ་ཐུག་དབང་གནང་  
བཀའ་ཤིན་སྤང་ཟེར་བྱ་ཀྱག།
- ༢༤ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཁོ་མཉམ་འཕྱོན་མ་ད། མི་ཚོགས་སྤྱི་མི་རྒྱུ་འོངས་ཀྱག།
- ༢༥ གཟུགས་ཁར་ལས་ཁྲག་འཇག་སྤྱི་ལོ་བཅུ་གཉིས་སོང་བའི་ཨམ་སྐྱ་གཅིག།
- ༢༦ ནུང་ཚོ་དང་སྒྲན་པ་མང་རབ་ལུ་བཞུན་རུང་མ་ཡན་པར་སྤྱི་བཞུགས་ལེ་ཤ་སྤོང་  
ཀྱག། མི་རྒྱུ་ཚོར་གར་བཞུག་རུང་མ་ཡན་པར་ཏིང་བཀའ་ཐུག་བསྐྱེད་སྤོངས་  
དེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༧ མི་གྱིས་ཡེ་ཤུ་སྤྱིར་ལས་རྣམས་ཞིན་མ་ལས། མི་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱི་ནད་ལས་ཁོ་  
སྤྱི་རྒྱུ་ལུ་འོངས་ཏེ། ཁོ་འི་ན་བཟའ་འགྲུ་མི་གྱིས་ལག་པ་བཅོམ་ཀྱག།
- ༢༨ གཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་མཚན་བསམ་ལུ་ང་གིས་ཁོ་འི་ན་བཟའ་འགྲུ་བཅོམ་ཅིན་དེ་  
ནད་ཞི་རྒྱུ་དག་འོང་ཟེར་མཚན་ཅིས།
- ༢༩ དེ་ཕྱི་ལས་མི་གཟུགས་ཁར་ལས་ཁྲག་ཆད་དི། མི་རའི་ནད་ཞི་ལས་དག་  
ཡོད་པ་མི་གྱིས་ཤེས་ཀྱག།
- ༣༠ ཡེ་ཤུ་དེ་ཕྱི་ལས་ཁོ་རའི་ནད་ན་ལས་རྒྱས་པ་ཕྱི་མཐོན་མ་མཁུན་ཞིན་མ་ལས། མི་  
ཚོགས་ལུ་ཞལ་བསྐྱེད་དེ་དེ་བཀོ་ལ་འགྲུ་ག་གིས་བཅོམ་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༣༡ ཁོ་འི་སྤྱི་བ་མཚན་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་རའི་གཞིགས་སར་ལུ་མི་ཚོགས་ཁྱེད་སྤྱིར་ཡོད་པ་  
ཞིན་དུ། ང་ལུ་ག་གིས་བཅོམ་ཡི་ཟེར་དེ་སྤོང་གསུངས་ནི་ཞིན་ན་ཟེར་བྱ་ཤིང་།
- ༣༢ ཁོ་ལུ་དེ་སྤོང་ལག་པ་བཅོམ་མི་ཨམ་སྐྱ་དེ་ག་སྤོང་ཡོད་པ་ཞིན་མ་གཞིགས་ཀྱག།

- ༢༣ གམ་སྤུ་དེ་གྱིས་མོ་རང་ལུ་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་ཚུ་ཤེས་ཡོད་པ་ལས། འདྲི་ག་  
པའི་ཆེན་གྱིས་ཁོའི་སྤྱོད་པ་ལྟར་ལུ་འོངས་ཏེ་ཁོ་ལུ་བྱུག་འཚལ་ཞེན་མ་དུ། ག་ར་  
ཐངས་དི་ཁོ་ལུ་ཁྱུ་རུག།
- ༢༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། བུ་མོ། རྒྱུང་རའི་དད་པ་གྱིས་རྒྱུང་ཅག་སོ་ཡི། ཞི་བདེ་བར་  
འགྱུར་ཞེན་མ་ལས་སོང་། རྒྱུང་རའི་ནད་ཞི་ལས་འགྲོལ་བར་འགྱུར་ཅིག་  
གསུངས་རུག།
- ༢༥ ཁོ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་གསུངས་བའི་བར་ནང་། འདྲུ་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་ཁྱིམ་ལས་མི་  
གཅིག་འོངས་ཞེན་མ་ལས། རྒྱུང་གྱིས་བུ་མོ་ཤི་སོ་ཡི། འདི་སྤྱོད་དཔོན་སྤྱོད་  
བརྒྱལ་མ་བརྒྱུག་ཟེར་སྐབས་དུ།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་གསུངས་ཞེན་མ་དུ། དབུ་འཛིན་ལུ་མ་འདྲི་ག་པར་དད་པ་དེ་རང་  
སྤྱོད་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༧ དེ་ལས་པེ་རྒྱ་དང་ཡ་ཀོ་བ། ཡ་ཀོ་བ་གྱིས་རུ་གཟུང་ཡོད་ན་ན་ཁོང་གསུམ་ལས་  
མ་གཏོགས་པར། གཞན་གང་ཡང་ཁོ་མཉམ་འོང་ནི་བཀའ་མ་གནང་པས།
- ༢༨ ཁོ་འདྲུ་ཁང་དབུ་འཛིན་གྱི་ཁྱིམ་ནང་ཡེ་བས་ད་ལུ། སྐད་སྤྱོད་དང་། ལྷ་མོ་དང་།  
ལྷ་ངན་འབད་ཡོད་པ་ཚུ་གཟིགས་རུག།
- ༢༩ ཁོ་ནང་ན་འབྱོན་ཞེན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། རྒྱུང་ཚུ་ག་ཅིས་སྤྱོད་ལྷ་དེ་ལྷ་ངན་འབད་དགོ་པ་  
སྤྱོད་ལུ་བུ་མོ་འདི་མ་ཤི་བར་ཉལ་ཡོད་ཟེར་དེ་སྤྱོད་གསུངས་མ་དུ་ལུ།
- ༣༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་བགད་བྱི་རྒྱང་མེད་བཅོངས་རུག། ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་བྱི་བཏོན་  
གཏང་ཞེན་མ་དུ། བུ་མོ་ཆུང་ཀྱུ་དེའི་ཨལ་དང་ཨའི། དེ་ལས་ཁོ་རང་མཉམ་ཡོད་  
མི་ཚུ་འབྱུང་ཞེན་མ་ལས་བུ་མོ་ཉལ་སར་ལུ་འབྱོན་རུག།
- ༣༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་བུ་མོ་དེའི་ལག་པ་གཟུང་ཞེན་མ་ལས་མོ་ལུ། ཏ་ལྷོ་ཐ་གྲུ་མི། རྒྱུང་  
ཁའི་སྐད་ལུ། བུ་མོ་ཆུང་ང་རྒྱུང་ལུ་འོངས་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ཞེན་ཟེར་  
གསུངས་མ་དུ་ལུ།
- ༣༢ བུ་མོ་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ལེན་ཡོད་པ་དེ་གྱིས་འོངས་ཞེན་མ་ལས་ལམ་འགྲོ་རུག། དེ་  
སྤྱོད་མཐོང་མ་ཅིས་ཁོང་ཚུ་ག་ཅིས་དེ་ཡ་མཚན་སྤྱོད་ཆེ་རུག།
- ༣༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་ག་གིས་གཏོང་ཁར་ཡང་མ་སྐབ་ཟེར་བན་བསྐྱལ་ཏེ། བུ་མོ་ལུ་  
བཟའ་ནི་འབྱོན་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།

## མིའུ་ཐུག་པ།

## ཡེ་ཤུ་གཡལ་མི་སྒྲེལ་བཅུ་པ།

༡༡། དེ་ཁར་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་རའི་ལུང་མ་ཕྱགས་ལུ་འབྱོན་མ་དེ། ཁོ་འི་སྒྲེལ་མ་ཚུ་ཡང་ཁོ་འི་རྟིང་ཤུལ་འོངས་ཀྱག།

༢ དུས་བཟང་ངལ་གསོ་ཉིམ་ལུ། ཡེ་ཤུ་གྲིས་འདྲུ་ཁང་ནང་ལུ་ཆོས་བསྟོན་མ་དེ། ལེ་ཤ་གཅིག་གིས་ཁོ་འི་ཆོས་ཉན་དེ་ཡ་མཚན་ཆེས་ལས། འདི་བཟུམ་ཡོན་ཏན་ཁོ་ལུ་གཉི་ལས་འབྱུང་མ་ཞིན་ན། ཁོ་ལུ་ཡོད་པའི་རིག་པ་དང་ཁོ་འི་ཕྱག་ལས་བསྟོན་གནང་མི་རྟགས་མཚན་ཚུ་ག་ལས་ཐོབ་ཞིན་ན་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།

༣ མ་རི་ཡམ་གྲིས་ཕུ་ཚུ་ཤིང་བཅོམ་དེ། ཡ་ཀོབ་དང་། ཡེ་སེབ་དང་། ཡུ་དྲ་དང་། སེ་མོན་ཚུ་གྲིས་པོ་རྩུན་ཞིན་ནམ། ཁོ་འི་སྤང་མ་ཚུ་འདི་ཁར་ང་བཅས་མཉམ་ཡོད་པ་མེད་ནམ་ཟེར་སྐབས་ཉི། ཁོང་གིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་ལོག་ཀྱག།

༤ འདི་འབད་ས་དེ་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། ལུང་སྟོན་པ་ལུ་རང་ཡུལ་དང་། གཉེན་ཉེས་དང་། རང་ཁྱིམ་ཚུ་ལས་གྲུས་ཞབས་མི་ཐོབ་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

༥ དེ་ཁར་ནད་པ་རེ་ར་གཉིས་གཉིས་འགྲུ་ཕྱག་དབང་གནང་དེ་ནད་གསོ་མཛད་གནང་མ་མ་གཏོགས་པར། གཞན་རྟགས་མཚན་ཚུ་གཅིས་ཡང་བསྟོན་མ་གནང་པས།

༦ ཁོང་ཚུ་གྲིས་དད་པ་མེད་པ་མཁྱེན་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ཡང་ཡ་མཚན་ཆེ་ཀྱག། དེ་ལས་མཐའ་སྐྱོར་གྲིས་གྲོང་ཡུལ་ཚུ་ནང་ལུ་ཆོས་བསྟོན་པར་འབྱོན་ཀྱག།

## ཁོང་བཙུག་ཉིས་པ་དེ་ཆོས་བཤད་སྒྲེལ་བར་གཏང་ཡོད་པ།

༧ ཁོ་གྲིས་ཁོང་བཙུག་ཉིས་པ་དེ་འོ་ཞིན་མ་དེ། ཁོང་གཉིས་གཉིས་སྒྲེལ་གཏང་དེ་ཁོང་གིས་གདོན་བགེགས་ཚུ་བརྟལ་ནི་འི་མཐུ་སྐབས་ཚུ་གནང་ཀྱག།

༨ ཁོང་ཚུ་ལུ། ལམ་གྲིས་དོན་ལུ་ལག་ལམ་རྩ་གཅིག་མ་གཏོགས། གཞན་བཟའ་ནི་ལྟོ། སད་རུང་། དངུལ་ཁྱུག་ནང་ལུ་གཏོ་བཅུ་གང་ཡང་སྐྱག་ནི་མེད།

༩ གྲངས་ཁྲེམ་བཙུགས་དེ། བཀོ་ལ་གཉིས་བཅེགས་མ་གྲོན་ཟེར་བཀའ་གནང་ཀྱག།



- ༡༠ ད་རུང་ཁོང་ལུ་ཁོ་གྲིས་ག་ཞི་ཅིན་རུང་ཁྱིམ་གཅིག་ནང་འཇུ་ལམ་དང་ལུ། ས་གནས་དེ་ཁར་ལས་མ་འཛོན་བར་དུ་ཁྱིམ་དེ་ཁར་ཕྱིན།
- ༡༡ ལུ་མ་མཚན་དེ་ནང་ག་གིས་ཁྱེད་ལུ་གདོང་ལེན་མ་འབད་མི། ཁྱེད་ཚུ་ཁོ་གཏམ་ལུ་མ་ཉན་མི་ལུ། དེ་ཁར་ལས་འགྲུལ་ད། ཁོང་ཚུ་ཁོ་བུ་སྤྱོད་བཞག་ནི་དོན་ལུ། ཁྱེད་རའི་རྒྱུ་མ་གྲིས་ཐལ་མ་ཚུ་བཅུག་དི་བཀོག། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབ་ས་ཅིན། བྱིས་ས་དཔུང་བསྐང་ལུ་གྲོང་ཁྱེར་སོ་དོམ་དང་གོ་མོར་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲུག་བསྐལ་འབྱུང་ཁོང་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།
- ༡༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་སོང་ས་ཞིན་མ་དམི་ཚུ་ཁོ་གཏམ་བཞག་ས་ལུ་མི་འོང་ཚུ་བཞད་ནུག།
- ༡༣ ཁོང་ཚུ་གྲིས་དེ་ལས་གདོན་ཚུ་ལེ་ཤ་ར་བཏུལ། ནད་པ་ཚུ་ལས་ལེ་ཤ་རུམ་དཔུར་བརྒྱབ་ས་ཏེ་གསོ་ནུག།

### ཁྱུས་གསོལ་པ་ཡོ་ཏ་ནན་གྲིས་དབུ་གཙང་ཡོད་པ།

- ༡༤ དེ་བསྐང་ཚུ་ཡོ་ཏ་རྩེ་རྩེ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་ཁོ་གཏམ་གྲགས་རྣམས་ཡོ་ཏ་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྲིས་ཁྱུས་གསོལ་པ་ཡོ་ཏ་ནན་བཞག་ས་ཞིན་མ་ལས་ལེ་ག་དེ་སྒྲུག་སོན་པོ་ལོང་ས་ལོང་མ་འོང་ནི་ཅིན་པས། འདི་འབད་མ་ལས་རྒྱགས་མཚན་ཚུ་ཉོན་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་པས་ཟེར་ནུག།
- ༡༥ ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཅི་ལི་ར་ཅིན་པས་ཟེར་ནུག། ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཏེ་མའི་ལུང་ཉོན་པ་ཚུ་ལས་ལུང་ཉོན་པ་གཅིག་འོང་ནི་ཅིན་པས་ཟེར་སྒྲུབ་ས་ནུག།
- ༡༦ འདི་འབད་མ་དེ་ཏེ་རྩེ་རྩེ་གྲིས་དེ་སྟེ་གོ་ཞིན་མ་ད། ང་གིས་དབུ་གཙང་བཀོག་མི་ཡོ་ཏ་ནན་དི་གསོན་པོ་སྟེ་བཞེངས་ཡོད་པ་ཅིན་པས་ཟེར་སྒྲུབ་ས་ནུག།
- ༡༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཏེ་རྩེ་རྩེ་ཁོ་རང་གིས་མི་གཏང་ཞི་ཡོ་ཏ་ནན་འཛོན་བཟུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་བཙོན་ལུ་བཅུག་ས་བཅུག་པ་ཅིན་པས། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཏེ་རྩེ་རྩེ་རྒྱ་གཙུང་ཅི་ལི་བྱིས་ཨམ་སྤུ་ཏེ་རྩེ་ད་ཡ་ཟེར་བའི་ཨམ་སྤུ་དེ་དང་མཉམ་ཁོ་གྲིས་གཉེན་བརྒྱབ་ས་འབད་མ་ལས་ཅིན་པས།
- ༡༨ ཡོ་ཏ་ནན་གྲིས་ཏེ་རྩེ་དེ་ལུ། ཁྱོད་གྲིས་ཁྱོད་རའི་རྒྱ་གཙུང་གྲིས་ཨམ་སྤུ་དང་གཉེན་བརྒྱབ་མི་རུང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ཅིན་པས།
- ༡༩ དེ་སྟེ་ཏེ་རྩེ་དེ་ཡ་དང་མཉམ་འཐབ་འཛོང་འབད་མ་ལས་བར་ནང་འཁོན་

བཞུགས་དེ་ཁོ་གསང་ནི་འབད་རུང་མོ་གྲིས་མ་ཚུགས་པས།

- ༢༠ ག་དེ་སྤེལ་ཅེས་པ་ཅིན། ཉེ་རྒྱུ་ཁོ་ཉེ་ནན་དེ་མེ་ཆོས་ཅན་གཅིག་དང་སྤེལ་བུ་  
དམ་པ་ཞིན་མ་ཤེས་ཏེ། ཁོ་ཕྱུ་འདྲི་ག་ཉེ་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་འབད་ཡོད་པ་ཞིན་པས། ཁོ་རི་  
ཆོས་ཉན་མ་ད་ཕྱུ་སེམས་ཚབ་ཚུབ་འབད་རུང་ཡིད་རང་སྤེལ་ཉན་མ་ཞིན་པས།
- ༢༡ ཉེ་རྒྱུ་ཁོ་སྤེལ་བའི་ཉེ་མ་ཕྱུ། གྲུ་ལི་ལི་གྲིས་མེ་སྤེལ་ཚུ་དང་། དཔོན་ཁག་དང་།  
དམག་དཔོན་ཚུ་གོ་ར་སྤྱོད་མཁོན་སྤེལ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་པས།
- ༢༢ ཉེ་རྒྱུ་ཡིད་བུ་མེ་དེ་ནང་ན་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཞབས་བྱ་བཟུབ་ཉེ་འབད་སྤེལ་  
ལས། ཉེ་རྒྱུ་དང་སྤྱོད་མཁོན་ཚུ་ཡིད་རངས་དེ་རྒྱུ་པོ་དེ་གྲིས་ཁོ་རི་བུ་མེ་དེ་  
ཕྱུ། རྒྱུ་ག་ཅིས་དགོ་མེ་དེ་སྤྱོད་པས་ད་གིས་འབྱེན་འོང་།
- ༢༣ དེ་རྒྱུ་མེ་དེ་ཕྱུ་ག་གཅིག་དགོ་རུང་ཡང་འབྱེན་ནི་ཞིན་ཅེས་མནའ་འཕོ་བུག།
- ༢༤ བུ་མེ་དེ་ཕྱུ་འབྱེན་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་མོ་རི་མའི་ཕྱུ། ད་གིས་ག་ཅིས་གནང་  
ཅེས་ཞུ་བུག་གམ་ཅེས་བེད་པུ། མའི་གྲིས་ཕྱུ་གསེལ་པ་ཡོད་ནན་གྲིས་མགྱུ་  
ཏི་གནང་ཅེས་བཞུག་བུ་སྤྱོད་བུག།
- ༢༥ མོ་གྲིས་དེ་ཕྱུ་ལས་རྒྱུ་པོ་གྲིས་སྤྱོད་པས་སྤངས་ཞིན་མ་དང་། ད་རྒྱུ་རང་དང་  
ཕྱུ་ཕྱུ་གསེལ་པ་ཡོད་ནན་གྲིས་མགྱུ་ཏི་དཔལ་ལྡན་ནང་ཕྱུ་བཟུགས་ཏི་གནང་  
ཅེས་ཞུ་བུག།
- ༢༦ སྤྱོད་མཁོན་ཚུ་གྲིས་གདོང་ཁར་མནའ་འཕོ་བུག་ལས། མོ་གྲིས་ཞུ་འདྲི་བཟུམ་རང་  
རྒྱུ་པོ་ག་ཅིས་དེ་མཆོར་རུང་།
- ༢༧ དེ་ཕྱུ་ལས་བྱིམས་སྤངས་པ་གཅིག་ག་ཉེ་དེ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རི་མགྱུ་ཏི་སྤྱོད་པས་  
ཅེས་བུག་ཁར་ཉེ། ཁོ་སྤངས་ཞིན་མ་དང་བཅོན་ཁང་ནང་ཡོད་ནན་གྲིས་དཔུ་  
གཅད་ཞིན་མ་ལས།
- ༢༨ དཔལ་ལྡན་ནང་སྤྱོད་པས་ཉེ་བུ་མེ་དེ་ཕྱུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པས། མོ་གྲིས་མོ་རི་  
མའི་ཕྱུ་སྤྱོད་བུག།
- ༢༩ ཡོད་ནན་གྲིས་སྤྱོད་མ་ཚུ་གྲིས་རྒྱུ་པོ་དེ་ཁོ་རི་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་དང་། སྤྱོད་པས་  
གདོན་འདྲིན་ཞུ་ཞིན་མ་ལས་སྤྱོད་ཁང་ནང་ཕྱུ་བཟུགས་བཞུག་བུག།

མི་སྒྲིང་ཕྱག་ཁྲ་ལུ་བཞེས་སྒྲིག་ནང་ཡོད་པ།

- ༢༠ སྒྲིཛ་བ་ཚུ་ཡེ་ཤུའི་སྒྲིཛ་མདུན་ལུ་འཛོམས་དི། ཁོང་གིས་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ།  
ག་ཅིས་བསྟོན་ཡོད་པ་ཚུ་གེ་ར་ཁོ་ལུ་བྱ་ཅུག།
- ༢༡ མི་ལེ་ཤ་འོངས་མི་དང་འགྲུ་མི་ཡོད་པ་ལས། ཡེ་ཤུ་གསེལ་སྒྲིཛ་མ་ཚུགས་  
པས། ཁོ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ཅུ་ཅིང་ལ་གསེལ་འབད་ནི་དོན་ལས་བྱམ་ཐང་གཅིག་  
ནང་འགྲུ་གེ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྲུའི་ནང་འཇུག་དེ་བྱམ་ཐང་ནང་ལུ་མེབས་ཅུག།
- ༢༣ མི་མང་ཤོས་ཀྲིས་ཁོང་ཚུ་འབྲུན་མ་མཐོང་སྟེ་ཡེ་ཤུ་མངོ་ཤེས་པ་ལས། གྲོང་ཁྱེར་  
ནང་ལས་རྒྱང་ཐང་སྟེ་ཁོ་བཞུགས་སར་བརྒྱུགས་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་འི་དེ་མ་ཁོང་  
ཚུ་སྟོན་ཅུག།
- ༢༤ ཡེ་ཤུ་གྲུའི་ནང་ལས་བྱེ་འཐོན་མ་དུ། མི་ཚོགས་སྒྲིཛ་ལུག་རྩིབ་མེད་པའི་ལུག་  
བབྱམ་ཡོད་པ་ལས་ག་ཅིས་དེ་སྟོང་རྩེ་མཛད་དི། ཁོང་ཚུ་ལུ་ཚོས་ལེ་ཤ་བསྟོན་  
གནང་ཅུག།
- ༢༥ གནམ་བྱེ་རུ་འགྲུལ་དེ་ཁོ་འི་སྒྲིཛ་མ་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ས་ཆ་འདི་བྱམ་  
ཐང་མིན་པས། གནམ་ཡང་སྟོ་ཡི།
- ༢༦ མི་ཚུ་ག་ར་བཟའ་མཐུང་རེ་ཉི་བར་མཐའ་སྒྲིཛ་ཡོད་པའི་གྲོང་གསེབ་ཚུ་ནང་  
གཏང་གནང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ཁོང་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་བཟའ་ནི་མིན་འདུག་ཟེར་  
བྱུང་དུ།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་འི་ལན་ལུ། ཁོང་ལུ་བཟའ་ནི་རེ་ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་འབྲུན་ཟེར་  
གསུངས་མ་དུ། ཁོང་ཚུ་གྲིས། ང་བཅས་སོངས་ཞིན་མ་དེ་དི་ནར་གཉིས་བརྒྱ་  
ཐམས་པའི་ཁྱེད་ལེབ་ཉི་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་བཟའ་བརྒྱུག་ནི་མིན་ན་ཟེར་བྱ་ཅུག།
- ༢༨ ཁོ་གྲིས། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཁྱེད་ལེབ་ག་དེ་མ་ཅིས་ཡོད་པ་བཟླ་བར་སོང་ཟེར་གསུངས་  
དི། ཁོང་གྲིས་ཁྱེད་ལེབ་ཁྲ་དང་ཉི་གཉིས་འདུག་ཟེར་བྱ་ཅུག།
- ༢༩ ཁོ་གྲིས་མི་ཚུ་གེ་ར་སྤང་དོན་མ་འགྲུ་ཚོགས་ཁག་འབད་དེ་སྟོན་བརྒྱུག་ཟེར་བཀའ་  
གནང་ཅུག།

- ༤༠ ཁོང་ཚུ་བརྒྱ་བརྒྱ་དང་། ལ་བཅུ་ལ་བཅུ་འེ་གྲལ་རིམ་སྒྲེས་ཅོད་རུག།
- ༤༡ ཁོ་གྲིས་ཁྲུ་ལེབ་ལ་དང་ཉ་གཉིས་ཕྱག་ལུ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་དུ། ཡར་གནམ་  
མཁའ་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་དུ། ཕྱིན་རྒྱལ་གནང་སྟེ། ཁྲུ་ལེབ་བཅག་ཞེ་མི་  
ཚུ་ལུ་ཕྱིན་ཟེར་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ་གནང་རུག། ཉ་གཉིས་ཡང་དེ་སྟེ་གོ་ར་ལུ་བགོ་  
བཤའ་བརྒྱབས་རུག།
- ༤༢ ཁོང་ག་ར་གྲིས་བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ཤོམ་འགྲང་རུག།
- ༤༣ ཆེན་པའི་ལྷག་ལུས་ལམ་ཆད་ཅེས་བཅུ་གཉིས་དང་། ཉའི་ལྷག་མ་ཚུ་ག་ར་  
བཟུ་རུག།
- ༤༤ ཁྲུ་ལེབ་བཟའ་མི་ཁོང་ཚུ་ཤོ་རྒྱ་རྒྱུ་ཅིག་སྟོང་ཕྱག་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

### ཡེ་སྤྱི་ཚུ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ལམ་འཕྱོན་མ།

- ༤༥ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ། ར་གིས་མི་ཚོགས་ལོག་གཏང་བའི་བར་ནང་།  
ཁྱེད་ཚུ་གྱའི་ནང་འཛུལ་ཞིན་མ་དུ། རྒྱ་མཚོ་མར་ཁར་བེད་ཅ་ཡི་ད་ལུ་སོང་ཟེར་  
བཀའ་གནང་དེ་གཏང་རུག།
- ༤༦ མི་ཚོགས་ཚུ་ཁོ་གྲིས་ལོག་གཏང་དི། ཁོ་རང་རི་སྟོང་གཅིག་ནང་ཐུགས་དམ་  
གནང་བར་འཕྱོན་རུག།
- ༤༧ གནམ་ཕྱི་རུ་འཕྱོམ་ད་ཀྱུ་རྒྱ་མཚོ་ཐུག་ནང་ཕྱོད་རུག། ཁོ་རང་རྒྱུ་མ་གཅིག་  
ས་སྐམ་སར་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན་པས།
- ༤༨ རྒྱུ་ཚུ་བ་ལངས་ཞིན་མ་དུ་གྲུ་གཏང་དེ་ཁོང་ཚུ་ཕྱ་ལྷག་པ་གཟིགས་སྟེ། ཕྱི་རུ་རུམ་  
ཕྱེད་ལུ་ཁོ་གྲིས་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་ཞབས་ཐང་སྟོམ་མ་ཚུ་ཡོད་སར་འཕྱོན་མ་དུ་ལུ།
- ༤༩ ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཡེ་སྤྱི་ཚུ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ལམ་ཐང་འཕྱོན་མ་མཐོང་དི། འཛེ་ཡིན་  
པས་ཟེར་འཛོག་དི་སྐད་བརྒྱབ་རུག།
- ༥༠ ཡེ་སྤྱི་གྲིས་ཁོང་ལུ་གསུངས་འཕྱོན་དི་ལམས་ཕྱོད་ཕྱོད་སྟེ་སྟོང་། ར་ཡིན། མ་  
འཛོག་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༥༡ གྱའི་ནང་ཁོང་ཚུ་ཡོད་སར་ཁོ་ཤོབས་ཞིན་མ་དུ་རྒྱུ་ཚུ་བ་ཆད་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་  
ཚུ་ག་ཅིས་དེ་ཡ་མཚན་ཆེ་རུག།

- ༥༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ལེ་བ་ཀྱིས་དྲགས་མཚན་མཛད་པ་ལྟ་ཁོང་གིས་དྲ་མ་གོ་  
བར། ཁོང་གིས་དོན་དྲིང་ས་ཀྱག་ཀྱ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༥༣ ཁོང་ཚུ་ཚུ་མཐའ་མར་ཡེ་བས་ཞིན་མ་ལས། གེ་ནེ་ས་རེད་ཟེར་བའི་བྱང་མ་ཕྱོགས་  
ལྟ་འཕྱོན་ཏེ།
- ༥༤ ལྷུ་འཛིན་པ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཕྱི་མཐོན་འཕྱོན་པའི་སྐབས། དེ་ཕྱལ་ལས་མི་ཚུ་གྱིས་  
ཡེ་གྲུ་དོ་སྐོས་ཞིན་མ་ལས།
- ༥༥ ལྷུ་མཚན་དེའི་ཕྱོགས་ལྟ་བུ་གསལ་སོངས་ཞིན་མ་དེ་ནད་པ་གེ་ར་ཉལ་བྱིད་དང་  
དག་ཉེ་ཁོ་ག་ཉེ་བཞུགས་སར་སྐྱག་འོངས་ཏེ།
- ༥༦ ག་ལྟལ་མཚན། ཁྱོད་གསེབ། ལྱང་མ་ཕྱོགས་ཚུ་ཁོ་འཕྱོན་པའི་ས་ཁར་ནད་པ་  
ཚུ་ཁྱོམ་ལམ་བཅའ་དེ་བཞག་ཡོད་པ་ལས། ན་བཟའ་མཐའ་མ་འགྲུ་ལག་པ་བཅོད་  
ནིའི་གནད་བ་ཞུ་ཞིན་མ་ལས། ཁོའི་སྐྱ་གཟུགས་ལྟ་རེ་ག་རེ་རེ་ག་ཚད་ག་ར་ཁོང་  
རའི་ནད་ཞི་ལས་འགྲོ་ལ་སོ་རུག།

### མིའུ་བདུན་པ།

#### བཅོམ་པ་ཚུ་ནང་ན་ལས་འབྱུང་མ།

- ༡༥༥ ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་ལས་ཁོང་མཁན་པོ་དང་མ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ཡེ་གྲུ་མཛལ་བར་འོངས་  
རུག།
- ༡ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་མོ་བ་མ་ཚུ་ལག་པ་མ་འཁྱུ་བར་བཞེས་གོ་བཅོམ་པ་བཟའ་ས་  
མཐོང་རུག།
- ༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མ་རུ་ཤི་པ་དང་ཡ་རྩ་རྩ་པ་གེ་ར་གྱིས་ཁོང་རའི་ཚན་ཤོས་ཚུ་གྱིས་  
ལམ་ལྷགས་བྱིལ་དི། ལག་པ་མ་འཁྱུ་བར་སྡོ་མི་བཟའ་དོ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༣ ཁྱོམ་སར་ལས་འོངས་ཞིན་མ་དེ་གཟུགས་མ་འཁྱུ་བར་སྡོ་མི་བཟའ། ཤོར་པ་དང་  
ཀ་ལ་བཟངས་གྱིས་ཅ་ལག་ཚུ་འཁྱུ་དི་ལས་འགྲུ་ལ་ག་ཅིས་ཡང་ཡ་འབད་ས་ཞིན་  
པས།

- ༥ དེ་ལས་པ་རུ་ཤི་པ་དང་མཁན་པོ་ཚུ་གིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། ཁྱེད་གིས་སྒྲུབ་མ་ཚུ་གན་  
ཤོས་ཚུ་འི་ལམ་ལུགས་ལུ་མ་གནས་པར། ལག་པ་མ་འབྱུང་བར་བཞེས་གོ་གཅིས་  
སྒྲེ་བཟུངས་ཅིན་ན་ཟེར་བྱུང་ལུ།
- ༦ ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོང་ལུ། ལུང་རྟོན་པ་ཨ་ཤེ་ཡའི་ཆོས་ལོག་པ་ཚུ་རྟོན་ལས་འབྲིས་  
པའི་ནང་ལུ། འདི་མི་ཚུ་འི་ཁ་ལས་ང་ལུ་གུས་ཞབས་འབད་རུང་། ཁོང་གིས་  
སེམས་དི་ང་ལས་རྒྱང་ཐག་རིང་པས།
- ༧ ང་ལུ་དོན་མེད་ཕྱག་འཆལ་དི། མི་འི་བྲིམས་ལུགས་དང་བསྐྱབ་བུ་ཚུ་རྟོན་མས་  
ཟེར་ནི་སྒྲེ་གསུངས་བཞག་རུག།
- ༨ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལུ་མ་གནས་པར། མི་འི་ལམ་  
ལུགས་ལུ་གནས་ཞིན་མ་ལས་ཤོར་པ་དང་ཀ་ལ་འབྱུ་ནི། གཞན་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་  
གིས་འབད་མ་མས་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༩ ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་རའི་ལམ་ལུགས་ལུ་ཆ་བཞག་དི་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་  
བཀའ་ལུ་མ་གནས་མེདེ་ཅིན།
- ༡༠ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེར་བ་ཅིན་མོ་ཤུ་གིས་གསུངས་ནང་། ཁྱེད་རའི་ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་  
གུས་ཞབས་འབད། ག་གིས་ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་སྒྲུབ་པམས་འབད་བ་ཅིན་ཁོ་  
ཤི་དགོཔ་ཅིན་ཟེར་དེ་སྒྲེ་འདུག།
- ༡༡ འདི་འབད་མ་ད་ཁྱེད་གིས་སྒྲུབས་མས། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་  
རའི་ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཕུལ་ཡིད་པའི་ཞབས་ཉོག་ཀོར་བུན་  
རྫོང་ཁའི་སྐད་ལུ་མཆོད་པ་འདི་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་ཕུལ་མ་ཅིན་ཟེར་མས།
- ༡༢ དེ་ལས་ཁྱེད་གིས་ཁོ་ལུ་ཤུལ་ལས་ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་གུས་ཞབས་མ་འབད་རུང་  
བརྟུབ་ཟེར་ནི་ཅིན་པས།
- ༡༣ ཁྱེད་གིས་བཟོ་བའི་པམ་ལུགས་དེ་གིས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལུ་དོན་མེད་པ་  
བཟོ་ཡི། འདི་བཟུམ་ཁྱེད་གིས་ཡེ་ཤུ་འབད་ཡི་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༤ མི་ཚུ་ག་ར་ཁོ་ཡིད་སར་འབོ་ཞིན་མ་ད། ཁོ་གིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ག་ར་གིས་ང་  
ལུ་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ཏེ་གོ་མ་འབད།
- ༡༥ ཕྱི་ཁར་ལས་མི་འི་ཁོག་པའི་ནང་ན་འཇུལ་ཡིད་པ་དེ་ལུ་བཅོག་པ་སྒྲེ་མི་ཅིས།  
འདི་འབད་མ་ད་ཁོ་འི་ཁོག་པའི་ནང་ན་ལས་ཕྱི་འཇོན་པ་ཅིན་མི་གཅིག་ལུ་

བཅོག་པ་འགྱུར་མ་ཡིན།

- ༡༦ འདི་ག་ལུ་ནམ་ཅོག་ཡོད་མེད་ཁོ་རང་ལུ་ཉན་བཅུག་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༡༧ མེ་ཚུ་དང་ཁ་བྱལ་ཞིན་མ་དེ་ཡེ་ཤུ་ཁོ་རེ་གཟིམ་ཅུང་ནང་མེབས་དེ་ལུ་ཁོ་རེ་  
སྒྲིབ་མ་ཚུ་གྱིས་དཔེ་གཏམ་དེ་འདྲི་དོན་དཔེ་ཤེད་གནང་ཟེར་བྱས་ད།
- ༡༨ ཁོང་གིས་ལན་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས། བྱེད་ཚུ་དམ་ཅིག་ཡང་ཉ་མ་ཤོས་ཡིན་ན། བྱེ་  
ཁར་ལས་མེད་ཁོག་པའི་ནང་ལུ་འཇུག་ཡོད་པ་དེ་བཅོག་པ་མ་ཅི་ཅད།
- ༡༩ ཁོ་རེ་སེམས་ནང་ལུ་མ་འཇུག་བར། སྒྲིབ་ནང་ལུ་འཇུག་དེ། ཆབ་གསང་ལུ་  
འགྱུར་ཞིན་མ་ལས་འཛོན་འགྲུལ་ཡིན།
- ༢༠ དེ་ལས་མེད་ཁོག་པའི་ནང་ལས་བྱེ་འཛོན་དེ་བཅོག་པ་འགྱུར་ཡོད་པ་དེ།
- ༢༡ མེད་སེམས་ནང་ལས། ངན་སེམས། འདྲིང་ཆགས་ཆེན། འདྲིང་ཆགས་གྱིས་  
བཀྲ་མ་ཤེས་པ། མེ་གསང་ནི།
- ༢༢ བཅོག་ཅུ་ནི། བརྒྱུ་སེམས། མེ་དགོ་བ། ལྷ་བཅོག། འདྲིང་ཆགས། མེ་ག་ངན་  
བཅོག་ནི། ངམ་ཉོག་འགྱུར་ནི། མེ་ལ། ང་ཚུལ།
- ༢༣ ངན་པ་འདི་ཚུ་ག་ར་འཛོན་དེ། མེ་དེ་བཅོག་པ་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན་གསུངས་ཅུག།

བྱེ་པ་ཅམ་སྤྱུ་གཅིག་གིས་དང་པ་དང་སྤྱུ་པ་གཅིག་གསོ་ཡོད་པ།

- ༢༤ དེ་ཁར་ལས་བཞེངས་ཏེ། ཀྱ་ཡེར་དང་སེ་དོན་ཡུལ་ལྷོགས་ཚུ་ནང་འཛོན་དེ་  
བྱེ་གཅིག་ནང་མེབས་ཅུག། མེ་གཞན་གྱིས་མ་ཤེས་པ་སྤེ་ཅ་འགོངས་ཅུང་།  
ཁོ་ཡིབས་དེ་བཞུགས་མ་ཚུགས་པས།
- ༢༥ གཅིས་མ་ཟེར་ན་བུ་མོ་གཅིག་གཏོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མེད་གཅིག་ཁོ་རེ་སྤྱད་གསུངས་  
ནམ་གོ་དེ་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རེ་ཞབས་སར་ལུ་བྱུག་འཇུག་ཅུག།
- ༢༦ ཅམ་སྤྱུ་འདི་ཏེ་ལེན་པ་ཡིན་པས། མེད་མེ་རིགས་འདི་སེ་རོ་མེ་ནི་ཀ་ཡིན་མ་  
ལས་མོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། མེད་བུ་མོ་གྱིས་གཏོན་དེ་བཏོན་གནང་ཟེར་བྱས་དེ་ལུ།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། ཅམ་ལོ་ཚུ་ལྷུང་ལེབ་ལེན་སྤེ་རོ་བྱེ་ལུ་དབྱུག་བཀོག་ནི་  
མེ་ལེགས། ཏེ་མ་ཅམ་ལོ་ཚུ་མོ་མོ་འགྱུར་བཅུག་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ལུ།

- ༢༥ མི་གྲིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་ཁོ་ལགས། རྩུག་ཅིའི་འོག་ལུ་རོ་ཁྱི་ཡང་ཨ་ལོ་ཚུའི་ཁྱར་  
ལེགས་ཁར་འབུད་ཡོད་པ་ཚུ་ལས་བཟའ་མ་ཞིན་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༢༩ ཁོ་གྲིས་མི་ལུ། ཁྱོད་རའི་སྐབས་དོ་བཟུམ་རང་ག་དོན་དེ། ཁྱོད་རའི་བུ་མོའི་  
ནང་ལས་ཕྱི་འཕྱོར་སོ་ཡི། ཁྱོད་རང་ལོག་སོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༣༠ མི་ཁྱིམ་ནང་ལྟོད་པ་ད་ལུ། ག་དོན་འཕྱོར་འགྱུར་མོའི་བུ་མོ་མལ་ཆའི་ནང་ཉལ་  
ཡོད་པ་མཐོང་རུག།
- ༣༡ ཡེ་ཤུང་རུང་ཀ་ཡེར་དང་སེདོན་ལུང་མ་ཕྱྱགས་ཚུ་ལས་བཞེངས་ཏེ་ག་ལི་ལི་ཟེར་  
བའི་མཚོ་སྤོ་ལོག་ཁར་ལས་ཚུད་དེ་གྲ་ལི་ལི་མཚོ་ཡོད་སར་ལེགས་རུག།
- ༣༢ ཁོའི་སྐྱ་མཚུན་ལུ་རྣམ་ཅོག་བྱ་རུགས་དང་། རྩོམ་སྐབ་མ་ཤེས་པའི་སྐྱགས་པ་  
གཅིག་འབྱེད་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོའི་མགྲོ་རྒྱ་ལུ་ཕྱག་དབང་  
གནང་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༣༣ ཁོ་གྲིས་སྐྱོན་སྐྱགས་དེ་མི་དམངས་སྐྱག་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཞིན་མ་དུ། ཁོའི་  
རྣམ་ཅོག་གཉིས་ནང་ཕྱག་མཚུབ་བཙུགས་ཏེ། དེ་ལས་ལྷགས་ཆོལ་གཏོར་  
དེ་ཁོའི་ཕྱི་འགྲུ་བཀལ་དེ།
- ༣༤ ཡར་གནམ་མཁའ་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། ཞེ་པ་ཐ་ཟེར་གསུངས་རུག།  
རྩོང་ཁའི་སྐད་ལུ་ཕྱེ་བར་ཤོག་ཅིག་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལུ།
- ༣༥ དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོའི་རྣམ་ཅོག་གིས་རྣམ་ཤོ། རྩེ་བཅུམས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་རྩུན་མ་  
ཆད་པར་དག་ཏོག་ཏོ་ཁ་སྐབས་ཚུགས་རུག།
- ༣༦ ག་ལུ་ཡང་མ་སྐབས་ཟེར་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་བཀའ་གནང་དེ་འབད་རུང་།  
འདི་བས་ལྷག་པའི་ཁོའི་གཏམ་ལྷན་གྲགས་ཚུ་ག་ཉི་གཉི་མེད་པར་བྱབས་སོ་  
རུག།
- ༣༧ ཁོང་མི་ཚུ་ག་ཅིས་དེ་ཡ་མཚན་ཆེན་ལས། ཁོ་གྲིས་གེ་ར་ལོགས་ཤོམ་མཛད་  
གནང་དེ། བྱ་རུགས་ཀྱིས་རྣམ་ཤོ་ནི་དང་། ཐོན་སྐྱགས་ཀྱིས་ཁ་སྐབས་ཚུགས་པ་  
བཟོ་གནང་ཡི་ཟེར་སྐབས་རུག།



མིའུ་བཟུང་པ།

མི་སྒྲོང་ཕྱག་བཞི་ལུ་བཞེས་གོ་གནང་མ།།

༡༡། དེའི་ཉིམ་ལུ་མི་དེ་ཚུ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡོད་པ་ལས། བཟའ་ནི་གང་ཡང་  
མེད་པ་ཞིན་པས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ཁོ་ཡོད་སར་འབོ་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ལུ།

༢ མི་ཚོགས་དེ་ཚུ་ང་དང་མཉམ་སྦྲེད་དེ་བཞག་གསུམ་སོང་སའི། ཁོང་ལུ་བཟའ་  
ནི་མེད་པར་ང་ལུ་ཉིང་རྩེ་འོང་སའི།

༣ ག་དེམ་ཅིས་འབད་ང་གིས་ཁོང་ཚུ་ཕྱི་སྒྲོག་སཔ་སྤྱོད་ཁོང་རའི་ཁྱིམ་ནང་ལོག་  
བཏང་བ་ཅིན། ལམ་བར་ནང་ཁོང་རྩན་མེད་བཟུལ་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་ས་ཐག་རིང་སར་ལས་འོང་མ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ལུ།

༤ ཁོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཐུང་ཐང་འདི་བཟུམ་ནང་ལུ། ཁོང་ཚུ་ཕྱི་སྒྲོག་  
ནིའི་སྒྲོག་ཉི་ལས་སྤྱོད་འོང་དེ་འབྱེན་ནི་ཞིན་མ་ཟེར་ཞུས་ད།

༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ཁྱེད་ལུ་ཁྱུར་ལེབ་ག་དེམ་ཅིས་ཡོད་པ་ཟེར་འདྲིས་དེ་ལུ།  
ཁོང་ཚུ་གྱིས་ལེབ་བདུན་ཡོད་ཟེར་ཞུ་རུག།

༦ ཁོ་གྱིས་མི་དམངས་ག་ར་ས་ཁར་སྤྱོད་བཟུག་ཟེར་བཀའ་གནང་ཞིན་མ་ལས། ཁྱུར་  
ལེབ་བདུན་དེ་ཕྱག་ལུ་བཞུམས་ཞིན་མ་ད། བཀའ་རྩན་ལེགས་སོ་ཕུལ་ཏེ་ཁྱུར་  
ལེབ་བཅགས་དི། མི་དམངས་ལུ་འབྱེན་ཟེར་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་གནང་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་  
ཚུ་གྱིས་མི་དམངས་ལུ་ཐིན་རུག།

༧ ཁོང་ལུ་ཡོད་པའི་ཉ་རྒྱུ་དག་པ་ཅིག་པ་དེ་ཡང་ཐིན་རྒྱལ་ས་མཛད་དི། དེ་ཚུ་  
ཡང་མི་དམངས་ལུ་གནང་ཟེར་བཀའ་སྤྱུལ་རུག།

༨ ཁོང་ཚུ་གི་ར་གྱིས་བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ཕྱི་སྒྲོག་མ་ཚད། ཚོམ་པའི་རྩྭ་གསུམ་  
ལམ་ཚད་ཅེས་བདུན་ལུས་རུག།

༩ དེ་ཁར་སྒྲོབ་ཟེར་མི་ཁོང་མི་སྒྲོང་ཕྱག་བཞི་དེ་ཅིས་ཡོད་པ་ཞིན་པས། ཁོང་ཚུ་  
ཡེ་ཤུ་གྱིས་ལོག་གཏང་རུག།

༡༠ དེ་ལས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་མཉམ་གྱུ་ནང་དེ་ཕུལ་ལས་འཇུལ་ཞིན་མ་ད། དུལ་མ་རུ་ཐ་  
ཟེར་སའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལུ་ལེབས་རུག།

ཕ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ལས་ཐན་པ་བཏོན་དགོས།

- ༡༡ ཕ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་ལུ་འདི་བ་འབད་དི་བར་ཆད་བརྒྱབ་དི་  
ཞིང་ཁམས་ལས་རྟགས་མཚན་གཅིག་ཁོང་ལུ་སྟོན་གནང་ཟེར་བྱུང་ལུ།
- ༡༢ ཁོ་རའི་ཐུགས་ཉིད་ལས་དབུགས་ལེན་མཛད་དི་ཁོང་ལུ། མི་རབས་འདི་ཚུ་  
གཅིས་པས་བརྟན་རྟགས་མཚན་འཛུལ་མེན་ན། མི་རབས་དེ་ལུ་རྟགས་མཚན་  
གཅིས་ཡང་མི་བཏོན་ཟེར་ར་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤབས་ཅིན་གསུངས་ཅུག།
- ༡༣ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱི་ཁོང་བཀོག་བཞག་དེ། ད་རུང་གུའི་ནང་འཇུག་ཞིན་མ་དུ་ཕར་  
ཁ་འཕྱོན་སྟེ་ཅུག།
- ༡༤ སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་བཟའ་ནི་བཞེས་གོ་ཚུ་སྤྲུག་འབྱོར་བཞེད་ཡོད་པ་ལས། གུའི་  
ནང་ཁྱེད་ལེབ་གཅིག་ལས་འགལ་ཁོང་ལུ་མེད་པ་ཅིན་མ་པས།
- ༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཕ་རུ་ཤི་པའི་ཕབས་སྐྱུར་པོ་དང་ཉེ་རོ་དའི་ཕབས་སྐྱུར་པོ་  
ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཐན་པ་བཏོན་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།
- ༡༦ གཅིག་གིས་གཅིག་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་དེ་སྟེ་ཁྱེད་ལེབ་གཅིག་ལས་མེད་  
པའི་སྒྲོས་བས་ཅུག།
- ༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁུན་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ལེབ་མེད་ཟེར་སྒྲོབས་དགོས་གཅིས་ཡོད་པ།  
ཁྱེད་ད་ལྟོ་ཡང་ཏ་མ་གོ་མེན་ན། ཁྱེད་ཚུའི་སེམས་སྤྲུག་དགོས་གཅིས་ཡོད་པ།
- ༡༨ མིག་ཉི་ཡོད་རུང་ཁྱེད་གྱིས་མ་མཐོང་གམ། རྣམ་ཅིག་ཡོད་རུང་ཁྱེད་གྱིས་མ་  
གོ་གམ། ཁྱེད་གྱིས་གཅིས་ཡང་མ་ཐན་གམ།
- ༡༩ ར་གིས་མི་སྟོང་ཕྱག་ཁྲ་ལུ་ཁྱེད་ལེབ་ཁྲ་བཅག་པ་ད་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ལེབ་  
ཁམ་ཆད་ཅེས་ལྟག་ལུས་ག་དེམ་ཅིས་བརྟུ་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་དུ། ཁོང་གིས་  
བརྟུ་གཉིས་ཟེར་བྱ་ཅུག།
- ༢༠ མི་སྟོང་ཕྱག་བཞི་ལུ་ཁྱེད་ལེབ་བདུན་བཅག་པ་ད་ལུ། ལྟག་ལུས་ཁྱེད་ལེབ་ཅེས་  
ག་དེམ་ཅིས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་བརྟུ་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་དུ། ཁོང་གིས་བདུན་ཟེར་བྱ་ཅུག།
- ༢༡ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ད་ལྟོ་ཡང་ཁྱེད་གྱིས་ཏ་མ་གོ་མེན་གཅིས་ཅིན་མ་ཟེར་གསུངས་  
ཅུག།

བེད་ས་ད་ལུ་མིག་ཞར་མ་གཅིག་གསོ་གནང་མ།

- ༢༢ ཁོ་བེད་ས་ཁི་ད་ལུ་འབྱོན་མ་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་མིག་རྟོ་ཞར་མ་ཡོད་མི་གཅིག་ཁོའི་  
སྒྲ་མདུན་ལུ་འབྱོད་འོངས་ཞེན་མ་ད། ཁོའི་ཕྱག་དབང་གནང་ཟེར་གསོལ་མ་  
བཏབ་ཅུག།
- ༢༣ མིག་ཞར་མ་དེའི་ལག་པ་འགྲུ་ཁོའི་ཕྱག་གིས་གཟུང་དི། ས་ཁྲོམ་ཕྱི་ཁར་འབྱོད་  
ཞེན་མ་ལས། ཁོའི་མིག་རྟོ་གཉིས་ལུ་ལྷག་ས་ཚོལ་གཏོར་དྲི། ཁོའི་མགྲོ་རྟོག་  
འགྲུ་ཕྱག་དབང་གནང་ཞེན་མ་ད། ད་མཐོང་སྟེ་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལ།
- ༢༤ ཁོ་གྱིས་མིག་རྟོ་ཡར་བརྒྱུན་ད་ལ། མེ་རེ་རེ་མཐོང་ཅུག། ཞིན་རུང་ཤིང་ཚུ་  
ལམ་འབྱོན་བཟུམ་མཐོང་ཡི་ཟེར་བྱ་ཅུག།
- ༢༥ ད་རུང་ཁོའི་མིག་རྟོ་གཉིས་ལུ་ཕྱག་གཉིས་བཀལ་དི་ཁོ་ཡར་བརྒྱུན་པ་ད་  
ལ། ཁོ་གསོ་བར་མཛད་གནང་མ་ལས་མེ་རེ་རེ་བཞེན་གསལ་རྟོག་རྟོག་འབྱུང་  
ཅུག།
- ༢༦ ཁོ་རའི་བྱིས་ལུ་ལོག་བཏང་དི་བྱིས་ལུ་མ་སོངས་ཡང་ཅིན་བྱིས་ནང་ག་ལུ་ཡང་  
མ་སྐབས་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།

ཕི་རྩོའི་ཁས་སྒྲངས།

- ༢༧ ཡེ་ཤུ་སྒྲོལ་མ་ཚུ་དང་བཅས་པ་སྟེ་གཡུལ་ཕྱོགས་ཀེ་སར་ཕི་ཕི་ཕིའི་མཐའ་འཁོར་  
གྱིས་གཡུལ་ཚུ་ལུ་ཕེབས་སྟེ། ལམ་བར་ནང་སྒྲོལ་མ་ཚུ་ལ། མི་ཚུ་གྱིས་ང་ག་  
བཟུམ་འདུག་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལ།
- ༢༨ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལ། ལ་ལུ་གྱིས་བྱས་གསོལ་པ་ཡོད་ནན། ལ་ལུ་གྱིས་ཞི་ལི་  
ང། ལ་ལུ་གྱིས་ལུང་སྟོན་པ་ལས་གཅིག་ཞིན་པས་ཟེར་སྐབས་མི་འདུག་ཞུ་  
ད།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལ། ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ང་ག་བཟུམ་འདུག་ཟེར་  
གསུངས་བའི་ལན་ལ། པེ་རྩོ་གྱིས། ཁྱོད་མ་ཤི་ཀ་ཞིན་པས་ཟེར་བྱ་ཅུག།
- ༣༠ ཁོང་ཚུ་ལུ་ཁོའི་སྐྱོར་ལས་ག་ལུ་ཡང་མ་སྐབས་ཟེར་བྱེན་བསྐྱལ་སྟེ་གསུངས་  
ཅུག།

ལེ་ཤུ་བཀྲོང་པའི་སྐྱོར་ལས་གསུངས་གནང་མ།

- ༣༡ ཁོང་ཚུ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྲིས། མིའི་བུ་སྟག་བཟུལ་ལེ་ཤུ་བཀྲོང་དགོ་པ། ཁོང་རྒན་ཤོས་  
དང་། རྒྱལ་མཆོན་དང་། མཁན་པོ་ཚུ་གྲིས་མ་རངས་པར་ཁོ་བཀྲོང་ཞིན་མ་  
ད། བཞག་གསུམ་ལུ་སྟག་གསོན་པོ་སྟེ་བཞེང་ནི་སྐྱོར་ལས་གསུངས་རུག།
- ༣༢ ཁོ་གྲིས་མངོན་སུམ་སྟེ་འདྲིའི་སྐྱོར་ལས་གསུངས་མ་ད། དེ་ཉི་ཁྱིམ་ཁོ་གནན་  
ཟེན་ཞུ་སྟེ་ཆོག་སྟེང་མ་འདྲི་ཞུ་མ་ད།
- ༣༣ ཁོ་གྲིས་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ་ཞལ་བསྐྱེད་དེ་གཟིགས་ཞིན་མ་ད་པེ་ཉི་ལུ་བཀའ་བཀྲོན་  
གནང་དི། བདུད་ཁྱོད། ང་ལས་རྒྱལ་ཤུལ་རྒྱལ། ཁྱོད་གྲིས་མནོ་བསམ་འདྲི་  
དགོན་མཆོག་གིས་བྱུགས་འདྲོད་དང་མིན་པར་མིའི་མནོ་བསམ་མིན་པས་ཟེར་  
གསུངས་རུག།
- ༣༤ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྟོབ་མ་དང་མི་ཚུ་ཁོ་རང་ཡོད་སར་འབོ་ཞིན་མ་ལས། དེ་རྟེན་  
བཅའ་འོང་ནི་འདྲོད་པ་ག་ལུ་ཡོད་རུང་། ཁོ་གྲིས་ཁོ་རང་སྤངས་ཚུགས་པ་འབད་  
དགོ། དེ་ལས་ཁོ་རའི་ཁམ་ཤིང་སྟག་འདྲི་དེ་རྟེན་ཤུལ་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་  
རུག།
- ༣༥ ག་ར་མིན་རུང་ཁོ་རའི་སྟག་བསྐྱེད་འབད་མི་དེ་སྟག་བྱང་མ་མིན། འདྲི་འབད་མ་  
དང་དང་མིན་བཟུང་གིས་དོན་ལས་ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་སྟག་འབྱང་པ་ཅིན་སྟག་  
སྐྱབས་འབད་ཚུགས།
- ༣༦ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་མི་གཅིག་ལུ་འཇམ་སྐྱིང་ཅིལ་པོ་ཁོ་གྲིས་ཐོབ་དེ་འབད་རུང་།  
རང་སྟག་བྱང་བ་ཅིན། ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་མན་པ་ཡོད་པ།
- ༣༧ ཡང་ཅིན་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་སྟག་ཚབ་ག་ཅིས་དང་བཟེན་པོ་ཡོད་པ་སྟེ།
- ༣༨ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་མི་ག་གིས་མིན་རུང་དང་དང་དེ་གསུངས་ལུ་ངོ་ཚབ་ར་ཅིན། ལྷག་  
ག་ཡེམ་དང་སྟག་ཅན་མི་རབས་ཁོང་ལུ་ཡང་། མིའི་བུ་གྲིས་ཡབ་ཀྱི་གཟི་བཟེད་  
ནང་ལུ། དམ་པའི་པོ་ཉ་དང་བཅས་པ་སྟེ་འབྲོན་པའི་སྐབས་ལུ་མི་དེ་ལུ་ཁོ་གྲིས་  
ཡང་ཞལ་བསྐྱེད་འོང་།

ཡི་ཏུ་དགྲ་པ།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་བཟོ་རྣམ་འགྱུར་ཡོད་པ།

༡༡། དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པར་སྒྲུབ་ས་ཅིན། འདི་  
ཁར་ལུ་ཡོང་ས་ཡོད་མི་ཁོང་དག་པ་གཅིག་གིས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེའི་རྣམ་  
རྒྱུས་དེ་ཁོང་གིས་མ་མཇུག་བའི་བར་ནང་འཆི་བའི་བྱམ་ཚུང་མི་ཚུ་གས་ཟེར་གསུངས་  
རུག།

༢ ཞག་རྩྭ་གིས་ཤུལ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཕི་ཉོ་དང་། ཡ་ཀོབ་དང་། ཡོ་ཏ་ནན་ཚུ་  
འབྱེད་ཞིན་མ་ལས། རི་མཐོན་གཅིག་འགྲུ་ཡེ་བས་ཞིན་མ་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
གཏོང་ཁར་ཁོའི་བཟོ་རྣམ་མ་འདམ་སྒྲེ་འགྱུར་ས་རུག།

༣ རྣམ་བཟུའ་འགྲུ་ལས་ཁོང་ཤར་དེ། ས་གནི་ལུ་གཅིས་གྱིས་ཡང་འབྱུ་མ་ཚུ་གས་  
པའི་ཁོད་ད་ཀར་པོ་ཁམ་བཟུམ་འགྱུར་རུག།

༤ ཁོང་ཚུའི་གཏོང་ཁར་ཁོང་ཅི་ཡི་ཇ་དང་མོ་ཤ་གཉིས་ཡེ་ཤུ་མཉམ་གསུངས་གྲོས་  
མཇུག་ཡོད་པ་མཇུག་རུག།

༥ ཕི་ཉོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། སྒྲོབ་དཔོན་ལགས། ང་བཅས་འདི་ཁར་ལུ་ཡེ་གས་ཤོམ་  
འདུག། རྒྱུད་གྱིས་ཐུགས་དགེས་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྱིས་འདི་ནང་ལུ་དབུ་  
གུར་གསུམ། རྒྱུད་ལུ་གཅིག། མོ་ཤ་ལུ་གཅིག། དེ་ལས་ཅི་ཡི་ཇ་ལུ་གཅིག་  
བཞེངས་གིས་ཟེར་བྱ་རུག།

༦ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་གཅིག་དེ་འདྲི་པའི་ཆེན་གྱིས། གང་ཡང་བྱ་མ་ཤེས་  
པར་ཁོ་གྱིས་དེ་སྒྲེ་བྱ་བུ་ཅིན་པས།

༧ དེ་ཁར་ལུ་སྒྲིན་གཅིག་གིས་ཁོང་ཚུ་རྒྱལ་ས་བཞག་ཞིན་མ་ལས། སྒྲིན་དེ་ནང་ལས་  
གསུངས་སྒྲུ་གཅིག་གིས། འདི་ང་དག་འ་བའི་སྤྱི་འདི་ཅིན། ཁོ་ལུ་རྣམ་ཉན་  
ཟེར་གསུངས་འབྱོན་རུག།

༨ ཁོང་ཚུ་དེ་ཕྱལ་ལས་ས་ཕྱོགས་གཉི་བཞུ་རུང་། ཡེ་ཤུ་གཅིག་ཁོང་མཉམ་མ་  
གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མ་མཐོང་པས།

༩ ཁོང་ཚུ་རི་ཁར་ལས་མར་བབས་ད་ལུ། མིའི་བུ་འཆི་བར་ལས་གསོན་པོ་མ་  
བཞེངས་བར་དུ་གཅིས་མཐོང་ཡོད་པ་ཚུ་མི་ག་ལུ་ཡང་མ་སྒྲུབས་ཟེར་བཀའ་

གནང་ཅུག།

- ༡༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་གསུངས་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་ཏེ། འཆི་བར་ལས་གསོན་པོ་  
བཞེངས་ནི་དོན་དུ་ག་ཅིས་ཨིན་ན་ཟེར་པར་ཚུར་འདྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དི།
- ༡༡ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་ཨི་ལི་ཇ་ཏེ་མ་འབྱོན་འོང་ཟེར་མཁན་པོ་ཚུ་གྱིས་ག་ཅིས་  
ལུ་སྒྲུབས་ཨིན་ན་ཟེར་ཞུས་དུ་ལྟ།
- ༡༢ ཁོང་ཚུ་འི་ལན་ལུ་ཁོ་གྱིས། ཨི་ལི་ཇ་ཏེ་མ་འབྱོན་ཞིན་མ་དུ་ག་ར་སྒྲར་བསོ་བཟོ་  
འོང་། མིའི་བྱ་དེ་སྒྲུག་བསྐྱེལ་ལེ་ཤ་ཚུང་བརུག་དི་དམའ་པ་འབད་འོང་ཟེར་  
འབྲིས་དི་འདུག།
- ༡༣ འདི་འབད་མ་དང་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཨིན། ཨི་ལི་ཇ་འབྱོན་ཆར་ཡི། ཁོའི་བསྐྱར་  
ལས་འབྲིས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རའི་སྒྲོ་འདྲོད་བཞིན་དུ་ག་ར་འབད་  
ཅུག་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

### བུ་ཚུ་གཅིག་གསོ་གནང་མ།

- ༡༤ ཁོར་འཁྱོལ་མ་ཚུ་ཡོད་སར་ཕེབས་དུ་ལྟ། མི་ལེ་ཤ་གྱིས་བསྐྱར་ཏེ། ཁོང་མཁན་  
པོ་ཚུ་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་མཉམ་བཙོང་སྒྲེང་བརུབ་ཡོད་པ་གཟིགས་ཅུག།
- ༡༥ མི་གེ་ར་གྱིས་ཡེ་ཤུ་མཇལ་མ་དང་། ཡ་མཚན་ཆེས་ལས། ཁོའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་བརུགས་  
འོངས་ཞིན་མ་དུ་ཕྱག་འཆོལ་ཅུག།
- ༡༦ ཁོ་གྱིས་ཁོང་མཁན་པོ་ཚུ་ལྟ། ཁྱེད་ཚུ་ཁོང་མཉམ་ག་ཅིས་གྱིས་བཙོང་སྒྲེང་  
འབད་མ་སྒྲོ་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལྟ།
- ༡༧ མི་ཆོགས་གྱིས་སྒྲུག་ནང་ལས་མི་གཅིག་གི་ཁོ་ལྟ། སྒྲོབ་དཔོན་ལགས། གདོན་  
སྒྲུགས་པ་འཇུལ་ཡོད་མི་དེ་བུ་ཚུ་ཁྱོད་གྱིས་སྒྲུ་མདུན་ལུ་འཁྱེད་འོངས་འོང་མ་  
ཨིན།
- ༡༨ ཁོ་གདོན་འཇུལ་ཞིན་མ་ལས་ཚུར། ས་ཁར་བབྱལ། ཁ་ལས་བཞན་མ་འཇགས་  
ནི་དང་། སོ་གཅིག་འདི་གཟུགས་སྐམ་འབད་མ་ལས། ཁྱོད་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་  
ལུ་གདོན་བཏོན་གནང་ཟེར་ཞུ་བུང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་བཏོན་མ་ཚུགས་ཟེར་ཞུ་ཅུག།
- ༡༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོའི་ལན་ལྟ། དབའི། དད་པ་མེད་པའི་མི་རྒྱུད། ང་ཁྱེད་མཉམ་

- ནམ་ཚུན་ཚོད་མེད་ནི། རམ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་མཉམ་དཀའ་མཉམ་དམུང་ནི་སྒྲོ། ཁོང་  
ཡོད་སར་འབྱེད་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༢༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཞུགས་སར་བུ་ཚུ་འདི་འབྱེད་འོངས་རུག། ཁོ་མཇུག་ཅིས་  
བུ་ཚུ་འདི་འདྲི་གདོན་མཐོན་འབྱེད་ད། ས་ཁར་འབྱེད་དེ། བཤན་མ་མཐོན་ཞིན་མ་  
ལས། གཟུགས་པད་སྒྲོར་འབྱེད་རུག།
- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་བུ་ཚུ་དེ་འཇུག་པ་ལྟ། འདི་བཟུམ་ཁོ་ལྟ་ནམ་ལས་འབྱུང་ཡོད་པ་སྒྲོ་  
ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལྟ། འདི་རྒྱུ་ཀྱ་བསྐང་ལས་འབྱུང་ཡོད་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༢༢ བུ་ཚུ་དེ་སྐབས་སྐབས་རེ་ཤི་ནི་འཇུག་པ་ལྟ་མེད་ཚུ་ལྟ་སྐབས་མས། རྒྱུ་གྱིས་  
མཇོང་ཚུགས་པ་ཅིན་ང་བཅས་ལྟ་བུགས་རྗེ་གཟིགས་སྟེ་སྟེག་སྐབས་མཇོང་  
གནང་ཟེར་བྱ་མཉམ་དུ།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། རྒྱུ་ལྟ་དད་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ག་ཅིས་ཡང་དད་པ་ཡོད་མི་དེ་  
གྱིས་འབད་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༤ བུ་ཚུ་ཇུག་པ་དེ་མིག་ཚུ་མཐོན་དེ་དེ་ལྟ་ལས་ང་ལྟ་དད་པ་ཡོད། ང་དད་པ་མེད་  
པའི་སེམས་ལྟ་སྐབས་མཇོང་གནང་ཟེར་སྐད་སྒྲོམ་བཏོན་དེ་བྱ་རུག།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་དམངས་ཁོ་ཡོད་སར་རྒྱགས་འོང་མ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་གདོན་དེ་  
ལྟ་བཀའ་བཏོན་གནང་དེ། གདོན་སྟེན་སྐབས་དང་བྱ་རྒྱགས་རྒྱུད། ཁོ་འོ་ནང་  
ན་ལོག་འཇུག་ནི་མེད་པ་སྟེ་ཕྱི་མཐོན་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་དུ་ལྟ།
- ༢༦ གདོན་དེ་གྱིས་སྐད་ངན་གནམ་མེད་ས་མེད་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འོ་ནང་ན་  
ལས་ཕྱི་འཐོན་འབྱེད་ད། བུ་ཚུ་འདི་རོ་བཟུམ་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས་ག་ར་གྱིས་  
ཁོ་ཤི་སྟེ་རུག་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༢༧ འདི་འབད་མཉམ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་འོ་ལག་པ་འགྲུ་གཟུང་ཏེ་ཡར་རྒྱུང་མ་དུ་ཁོ་ལོངས་  
རུག།
- ༢༨ ཁོ་གཟིམ་རྒྱུང་ནང་ལྟ་སྐབས་ད་སྐབས་ཚུ་གྱིས་བུར་ཁ་ལས་ཁོ་ལྟ། ང་བཅས་  
གྱིས་ག་དེ་སྟེ་ཁོ་འོ་གདོན་བཏོན་གཏང་མ་ཚུགས་པ་ཞིན་ན་ཟེར་བྱ་མཉམ་དུ།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། བགེགས་རིགས་ཚུ་སྟོན་ལམ་དང་སྐྱུང་གནས་གྱིས་  
མ་གཏོགས་པར་དེ་སྟེ་བཏོན་གཏང་མི་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་རུག།

ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་བཀོང་ནི་སྐྱོར་ལས་གསུངས་ཡོད་པ།

- ༢༠ དེ་ཁར་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་དུ། ལྷ་ལི་ལི་ལས་བརྒྱད་དི་འབྱོན་པའི་སྐབས།  
ག་གིས་ཡང་དེའི་སྐྱོར་ལས་མ་ཤེས་པ་སྟེ་མཛད་ཅུག།
- ༢༡ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྐྱོར་མ་ཚུ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་བཏོན་དི་ཁོང་ལུ་དེ་སྟེ་གསུངས་ཅུག།  
མའི་བྱ་དི་ཁོང་མི་ཚུའི་ལག་པ་ལུ་སྟོན་འོང་། ཁོང་གིས་ཁོ་བཀོང་འོང་། ཁོ་  
བཀོངས་བའི་ཤུལ་ལས་ཁོ་གྲིས་ཞག་གསུམ་ལུ་སྟེ་གསུམ་པོ་སྟེ་བཞེངས་འོང་ཟེར་  
གསུངས་ཅུང་།
- ༢༢ ཁོང་སྐྱོར་མ་ཚུ་གྲིས་གསུངས་དེ་ཏཱ་མ་གོ་བར་ལྷག་ཁོ་ལུ་བྱ་ནི་ཡང་འདྲིག་ཆེ་  
ཅུག།

ག་ར་ལས་སྟོན་ཤོས།

- ༢༣ ཁོ་ཀྱ་པེར་ན་ཏཱ་མ་ལུ་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས་གཟུང་ནང་བཞུགས་པའི་སྐབས།  
ཁོ་གྲིས་ཁོང་སྐྱོར་མ་ཚུ་ལུ་ བྱེད་ཚུ་ལམ་ཁར་ག་ཅིས་སྐྱོར་ལས་སྟོན་སྐབས་  
ཟེར་འདྲི་བ་གནང་ཅུང་།
- ༢༤ ལམ་ཁར་ལུ་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་སྟོན་ཤོས་ག་ཅི་ཞིན་མ་ཟེར་བའི་སྟོན་སྐབས་  
ཡོད་པ་ལས་ཁ་བཅུ་མ་སྟོན་ཅུག།
- ༢༥ ཁོ་ས་ཁར་བཞུགས་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་བཅུ་གཉིས་པ་དེ་འཁོ་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ་  
ག་གིས་དང་པ་ཐོབ་ནི་སྟོན་འདྲི་ཡོད་པ་ཅིན། ག་ར་གྲིས་ཉིང་ཤུལ་ལུས་ཞིན་མ་  
དུ། ག་ར་གྲིས་གཞིག་བརྒྱབ་མི་སྟེ་འབྱུར་དགོ་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས།
- ༢༦ དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ཨ་ལོ་རྒྱུང་གྲུ་གཅིག་ལྷག་ལུ་བསྐྱམས་འབྱོན་དི་ཁོང་སྟེ་ག་ནང་  
ཁོ་རའི་སྐྱོར་པ་འགྲུ་བཞག་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ།
- ༢༧ ག་ར་ཅིན་རུང་དི་མེང་ཐོག་ལུ་འདི་བཟུམ་ཨ་ལོ་རྒྱུང་གྲུ་གཅིག་ལུ་འབྱོན་པ་  
འབད་བ་ཅིན་ང་ལུ་ཡང་འབྱོན་པ་འབད་ཅ་ཅིན། ང་ལུ་འབྱོན་པ་འབད་མི་  
འདི་ང་ལུ་མེན་པར་ང་ག་དང་མི་དེ་ལུ་འབྱོན་པ་འབད་ཅ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།



ང་བཅས་རའི་མི།

- ༣༩ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ཁོ་ལྟ། སློབ་དཔོན་ལགས། གཅིག་གིས་ཁྱོད་མཚན་ཐོག་ལྟ་  
གདོན་བཏོན་གཏང་མ་ང་བཅས་གྱིས་མཐོང་ཡི། ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་དང་ཆ་རྒྱལ་ས་  
མ་འབད་ཤ་ལས། ང་བཅས་གྱིས་ཁོ་ལྟ་བུ་གཞག་ཅིས་ཟེར་བྱས་ད།།
- ༤༠ ཡོ་ལྷ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། དེ་སློབ་གཞག་མེན་དགོ། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ངེ་མིང་ཐོག་ལྟ་ཏགས་  
མཚན་སྟོན་མི་གཅིག་ཡང་མེད་པར་ཤུལ་ལས་ང་ལྟ་སྟོན་ངན་པ་སླབ་མི་མཐོན་  
འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༤༡ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་བཅས་ལྟ་དག་མ་འབད་མི་དེ་ང་བཅས་ང་ཐུག་ལྟ་འབད་  
འོང་།།
- ༤༢ ག་དེ་སློབ་ཟེར་བཅིན་ཁྱོད་མ་གྱི་ཀའི་འབད་ཤ་ལས། དེ་མིང་ཐོག་ལྟ་ཁྱོད་ལྟ་འབྱུང་  
ནི་ལེ་ཆུ་མོར་པ་གང་འབྱུང་པ་ཅིན། ཁོ་ལེ་གསལ་རས་རྩ་ལས་རྒྱག་སྟོར་མི་འབྱོ་  
ཟེར་ང་གིས་ཁྱོད་ལྟ་བུ་བུ་ལེ་ཐོག་ལས་མིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

བར་ཆད་ལས་བརྟེན་དེ་ལྟོག་པ།

- ༤༣ འདི་ཨ་ལོ་ཚུ་ནང་ལས་ང་ལྟ་དད་པ་ཡོད་མི་གཅིག་ལྟ་དད་པ་ལོག་བཅུག་མི་  
དེ་ག་མིན་རུང་། ཁོ་ལེ་ཨ་ལོ་སྟོག་ཁར་རང་ཐག་གི་དོ་སློབ་བཏགས་ཏི་རྒྱ་མཚོ་  
གཏིང་ལྟ་དབྱག་བཀོག་རུང་དག།
- ༤༤ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ཁྱོད་རའི་ལག་པ་གྱིས་ཁྱོད་ལྟ་ཉེས་པ་འབད་བཅིན་གཅད་  
གཏང་། ལག་པ་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཤི་ནི་མེད་པའི་མེའི་དཔྱལ་ཁམས་ནང་  
འབྱོར་ལས། ལག་རྩམ་འབྱུར་དེ་ཆོ་མཐའ་མེད་པའི་ནང་འཇུག་བར་ཁྱོད་  
དགའ།།
- ༤༥ ཁོང་བཟའ་མི་དཔྱལ་བའི་འབྲུག་ཡང་མི་ཤི། མེ་ལྟ་ཡང་འཚོམས་ནི་མེད།།
- ༤༦ དེ་ལས་ཁྱོད་རའི་རྒྱུ་མ་གྱིས་ཉེས་པ་འབད་བཅིན་གཅད་གཏང་། རྒྱུ་མ་  
གཉིས་གཅིག་ཁར་ཤི་ནི་མེད་པའི་མེའི་དཔྱལ་ཁམས་ནང་འབྱོར་ལས། རྒྱུ་མ་  
ཞར་མ་འབྱུར་དེ་ཆོ་མཐའ་མེད་པའི་ནང་འཇུག་བར་ཁྱོད་དགའ།།
- ༤༧ ཁོང་བཟའ་མི་དཔྱལ་བའི་འབྲུག་ཡང་མི་ཤི། མེ་ལྟ་ཡང་འཚོམས་ནི་མེད།།

- ༧༧ དེ་ལས་ཁྱད་རའི་མིག་རྟོ་གྱིས་ཉེས་པ་འབད་བ་ཅིན་ཕྱི་བརྟན་གཏང་། མིག་  
རྟོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་མེའི་དཔྱལ་བ་འགྲུལ་ལས། མིག་རྟོ་ཡ་གཅིག་སྤེད་གོན་  
མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤེད་ནང་ལུ་འཇུག་པར་ཁྱད་དགའ།
- ༧༩ ཁོང་བཟའ་མེད་པུ་ལ་བའི་འབྲུག་ཡང་མི་ཤི། མེ་ལུ་ཡང་འཆོམས་ནི་མེད།
- ༨༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མེ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་མེ་གྱིས་སྤྲོས་བཞུ་འོང་། དེ་ལས་རེ་རེའི་དམར་  
མཆོད་དེ་ཚུ་དང་མཉམ་འགྱུར་འོང་།
- ༨༡ ཚུ་དེ་ལེགས་སྟོན་ཡོད་ཅུང་། ཚུ་དེ་སྤྲོས་ཡལ་འགྲུ་བ་ཅིན་ཚུ་དེ་ཁྱུངས་ག་ཅིས་  
ཡོད་པ། ཁྱད་རའི་ནང་ན་ཚུ་བཟུམ་འགྱུར་དགོཔ་ཨིན། ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་  
ལུ་མཐུན་རྟོག་རྟོ་སྤེད་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### མིའུ་བརྒྱ་ཐམ་པ།

པོ་མོ་གཉིན་བསྐྱེད་ནི་དང་ཁ་འབྲུལ་བའི་སྐྱེར་ལས།

- ༡༡༡། དེ་ཁར་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས། ཡ་ཏུ་དྲུའི་མཐའ་འཁོར་དང་འཛོར་  
དུན་གྱིས་པར་ཁ་ལུང་མ་ཕྱོགས་མཆོན་ཚུ་ནང་ཐེབས་ད། ད་ཅུང་མི་ཆོགས་ཚུ་ཁོའི་  
སྐྱེམ་དུན་ལུ་ཐུངས་འོངས་ཏེ། དུས་རྒྱུན་བཟུམ་ད་ཅུང་ཁོང་ལུ་ཆོས་སྟོན་བཞུགས་ནུག།
- ༡ ཡ་ཏུ་ཤི་པ་རེ་འོངས་ཞིན་མ་ད། ཆོད་བཞུ་ནི་དོན་ལས་ཁོ་ལུ། པོ་སྤྱོད་ག་ཅིག་  
གིས་ཁོ་རའི་ཨམ་སྐུ་དང་ཁ་འབྲུལ་མཆོག་གམ་ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།
- ༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་གྱིས་ལན་ལུ། མོ་ཤུ་གྱིས་ཁྱད་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་གནང་ནུག་  
ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༣ ཁོང་གིས། མོ་ཤུ་གྱིས་བཀའ་ནང་ཡིག་ཐིུ་སྤྲོད་དེ་ཁ་འབྲུལ་མཆོག་ཟེར་དེ་  
སྤེའ་དུག་ཞུས་ད་ལུ།
- ༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱད་ཚུ་འེམས་ས་བཀྲག་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་ཁྱད་  
ལུ་ཐིམས་ལུགས་འབྲིས་ནུག།
- ༥ འཛམ་གླིང་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་དགོན་མཆོག་གིས་ཁོང་པོ་དང་མོ་འབད་  
བསྐྱེད་གནང་ནུག།

- ༧ འདི་འབདཱ་ལས་མེ་སྒྲིལ་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཨ་པ་དང་ཨའི་བཀོག་བཞག་  
ཞེན་མ་ད་ཨམ་སྤྱ་མཉམ་མགྱ་བཟླམ་ཞིན།
- ༨ ཁོང་གཉིས་གཅིག་ཁར་བཟླམས་དེ་ཤ་གཟུགས་གཅིག་ལུ་འགྱུར་མ་ལས། ཁོང་  
གཉིས་མེན་པར་ཤ་གཅིག་ཞིན།
- ༩ འདི་འབདཱ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་གཅིག་འབད་བཀོད་གནང་མ་དེ་ལུ། མེ་  
སྒྲིལ་གྱིས་ཁ་མ་འབྱལ་བར་ཅིན་དག་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༡༠ གཟིམ་རུང་ནང་ལུ་ཁོའི་སྒྲིལ་མ་ཚུ་གྱིས་དེའི་སྒྲིལ་ལས་ད་རུང་ཡང་ཁོ་ལུ་ལྷག་  
དེ་གསུང་གནང་ཟེར་ཞུམ་ད་ལུ།
- ༡༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ག་གིས་ཁོ་རའི་ཨམ་སྤྱ་ཁ་འབྱལ་དེ་གཞན་མཉམ་གཉེན་  
བརྒྱབ་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ལྷག་གཡེམ་འབདཱ་ཞིན།
- ༡༢ དེ་ལས་ཨམ་སྤྱ་གཅིག་གིས་མོ་རའི་མགཔ་དང་ཁ་འབྱལ་དེ་གཞན་མཉམ་གཉེན་  
བརྒྱབ་འབད་བ་ཅིན། མོ་གྱིས་ལྷག་གཡེམ་འབདཱ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༡༣ མེ་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་སྤྱ་མདུན་ལུ་ཨ་ལོ་རུང་ཀྱ་ཚུ་ཕུག་དབང་ཞུ་ནི་སྤྱེ་འབྱེད་འོང་མ་  
ད་ལུ། སྒྲིལ་མ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་འཆོགས་བཅའ་བཏང་མ་ད།
- ༡༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་གཟིགས་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ལུ་དགོངས་མ་ཁྲེལ་དི། དཀོན་མཆོག་གིས་  
རྒྱལ་སྤྱི་དེ་ཁོང་བཟུམ་གྱིས་དོན་ལུ་ཞིན། ཨ་ལོ་རུང་མ་བཀག་པར་ང་ཡོད་སར་  
གཏང་།
- ༡༥ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤྱེ་སྤྱབས་ཞིན། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་འདི་ཁོང་  
ག་ཞིན་རུང་ཨ་ལོ་བཟུམ་མ་འགྱུར་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་དེའི་ནང་ན་ཅེ་ལས་འཛུལ་  
མེ་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༡༦ ཁོ་གྱིས་ཨ་ལོ་རུང་ཕང་ལུ་བསྐྱམས་ཞེན་མ་ལས། ཕུག་དབང་དང་འབྱེན་བརྒྱབས་  
ཚུ་གནང་ཅུག།

དཔོན་གཞོན་རུང་གཅིག་གིས་སྒྲིལ་།

- ༡༧ ཡེ་ཤུ་ལམ་བཅའ་འབྱེན་པའི་སྐབས་ལུ། མེ་གཅིག་སྤྱ་མདུན་ལུ་རྒྱགས་འོངས་  
ཞེན་མ་ད། ཕུས་མོ་ས་ཁར་བཟུགས་དེ། ཁོ་ལུ་སྒྲིལ་དཔོན་ལེགས་ཤོམ། ང་

- གིས་ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ་ནི་དོན་ལས། ག་ཅིས་འབད་པ་ག་མ་ཟེར་བྱུང་།
- ༡༩ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལྟ། ཁྱོད་ང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཟེར་ག་ཅིས་སྤྲོ་སྤྲོ་ལས་སྤྲོ། ལེགས་ཤོམ་ཟེར་མི་དགོན་མཆོག་ག་ཅིག་ལས་མ་གོགས་གཞན་གང་ཡང་མེད།
- ༡༩ ཁྱོད་གྲིས་བཀའ་ཁྲིམས་ཚུ་ཤེས། འདྲོད་ཆགས་གྲིས་བཀའ་མ་ཤེས་པ་མ་འབད། མི་མ་གསད། ཞུ་མ་ཀྱ། བདེན་པ་མེད་པའི་འཛོམས་དཔང་མ་འབད། མགྱ་སྒྲར་མ་བརྒྱབ། ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་གུས་ཞབས་འབད་ཟེར་ཡོད་པ་ཨིན་གསུངས་པ་ད་ལྟ།
- ༢༠ ཁོ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་ལྟ། སྤྲོ་དཔོན། དེ་ཚུ་ག་ར་ང་གིས་ཚུང་གྲ་བསྐང་ལས་རང་གནས་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་ཞུ་བྱ།
- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལྟ་གཟིགས་དེ་བྱམས་པ་སྤྲོ་མེ་སྤྲོ་དེ་ཁོ་ལྟ། ཁྱོད་ལུ་མ་ཆང་མ་གཅིག་འདུག། ཁྱོད་སང་ཞིན་མ་ད། ག་ཅིས་ཡོད་མི་ག་ར་བཙོང་ཞིན་མ་ད་མི་སྤང་ག་ཚུ་ལུ་འབྱེན། དེ་ལས་ཁྱོད་ལུ་ཞིང་ཁམས་གྲིས་ཚུ་ནོར་ཐོབ་འོང་། དེ་ལས་འོངས་ཞིན་མ་ད་ཁམ་ཤིང་སྤྲོ་འདྲི་དེ་སྤྲོ་ལྷ་ཤོག་ཟེར་གསུངས་བྱ།
- ༢༢ དེ་སྤྲོ་མ་གོ་ཞིན་མ་ད་མི་གཞན་མ་འདི་སེམས་མ་དགའ་བར་ཡར་སོ་བྱ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ལྟ་ཚུ་ནོར་མང་རབ་ཅིས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་གྲིས་མཐའ་སྒྲར་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ད། དེ་ལས་ཁོ་རའི་སྤྲོ་མ་ཚུ་ལྟ། ལྷ་ཤོག་དང་ཚུ་ནོར་ཡོད་མི་ཚུ་དགོན་མཆོག་གིས་ཚུ་ལ་སྤྲོ་ནང་ལུ་སྤྲོ་པ་ལྟ་ཁག་ཨིན་ཟེར་གསུངས་བྱ།
- ༢༤ སྤྲོ་མ་ཚུ་ཁོ་རའི་གསུངས་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་བྱ། ད་རུང་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལྟ། ཨ་ལོ་ཚུ། ཁོང་ལྷ་ཤོག་ཚུ་ནོར་ལུ་སྤྲོ་གཏད་མི་ཚུ་དགོན་མཆོག་གི་ཚུ་ལ་སྤྲོ་ནང་ལུ་སྤྲོ་པ་ལྟ་ཁག་བརྒྱབ་ཨིན།
- ༢༥ མི་སྤྲོ་ཤོ་གཅིག་གིས་དགོན་མཆོག་གིས་ཚུ་ལ་སྤྲོ་ནང་ལུ་འཇུག་བ་ལས་ར་མོང་གཅིག་གིས་བཙོམ་ཁབ་གྲིས་གདོང་ནང་ལས་འཇུག་བ་འཇམ་ཟེར་གསུངས་བྱ།
- ༢༦ ཁོང་ཚུ་ཡ་མཚན་ཆེ་ལས་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལྟ། དེ་སྤྲོ་ཨིན་པ་ཅིན་ཐར་ལམ་ཐོབ་མི་ག་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཟེར་བྱུང་ལྟ།

- ༢༧ ཡེ་ཤུ་ཁོང་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་དང་། མི་གྱིས་འབད་མ་ཚུགས་པ་དི། དེ་སྤེད་ཀོན་  
མཚོག་ལུ་མེད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ད་ཀོན་མཚོག་གིས་ག་ར་མཛད་ཚུགས་ཟེར་  
གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༢༨ དེ་ལས་པི་རྩ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཟིགས་གནང་། ང་བཅས་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་ར་  
སྤངས་ཞིན་མ་ལས་ཁྱོད་གྱིས་རྟིང་ཤུལ་འོངས་འོངས་ཨིན་ཞུས་ད་ལུ།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་བདེན་པ་སྤྲེལ་བས་ཨིན། ང་དང་ཕྱིན་བཟང་  
གི་དོན་ལུ་ཁྱིམ་དང་། སྡུག་། མི་སྡུག་ཚུ། ཨ་པ། ཨ་འི། གནས་ཚང་། བུ་ཚུ།  
བུ་མོ། ས་གཞི་ཚུ་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་འོང་མི་ག་ཡང་མེད།
- ༣༠ འདི་འབདས་ད། ད་རྩ་ཆེ་འདི་ནང་གནོད་ཆེར་སྤྱང་མི་ལུ། ཁྱིམ་དང་། སྡུ་  
སྡུག་། མི་སྡུག་ཚུ། ཨ་འི་དང་། བུ་ཚུ་བུ་མོ། ས་གཞི་ཚུ་ལོག་དེ་བརྒྱ་བཏབ་སྤྲེ་  
ཐོབ་མ་ཚད། འཛམ་གླིང་མ་འོངས་པའི་དུས་ལུ་ཡང་ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ།
- ༣༡ འདི་འབདས་ད། མང་ཤོས་ར་རྟེ་མ་ཡོད་མི་དེ་རྟིང་མ་ལུས། རྟིང་མ་ཡོད་མི་  
དེ་རྟེ་མ་འགྱུར་སྤྲེལ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ཁོ་བཏོང་བའི་སྒྲོར་ལས་ཆར་གསུམ་གསུངས་ཡོད་པ།

- ༣༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འབྱོན་པའི་ལམ་ཁར། ཁོང་གིས་རྟེ་མ་ཡེ་ཤུ་  
འབྱོན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་ཡ་མཚན་ཆེ་དེ་རྟིང་བདེའ་འབྱོན་ད་ཁོང་འཛོག་ཡོད་པ་  
ཨིན་པས། ཁོ་གྱིས་ཁོང་བརྒྱ་གཉིས་པ་དེ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་  
འབྱུང་ནི་ཨིན་མ་ཚུ་ཁོང་ལུ་བཤད་གནང་ཅུག།
- ༣༣ བཟ། ང་བཅས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས། མིའི་བུ་སྐམ་སྐམ་ཆེན་དང་  
མཁན་པོ་ཚུ་གྱིས་ལག་པ་ལུ་སྤྲོད་འོང་། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཏོང་ནི་སྤྲེལ་སྤྲེལ་བཅད་  
ཞིན་མ་ད། ཕྱི་པ་ཚུའི་ལག་པ་ལུ་ཚུད་འོང་།
- ༣༤ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་སྤྲོད་པ་བརྒྱབས། མཆིལ་མ་གཏོར། རྟེ་ལྷག་གིས་བརྒྱངས་  
རྟེ་ཁོ་བཏོང་འོང་། ཞག་གསུམ་འབྱོན་ད་ཁོ་གྱིས་སྤྲེལ་གསོན་པོ་བཞེང་འོང་ཟེར་  
གསུངས་ཅུག།

## ཡ་ཀོབ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ལྷ་གསོལ།

- ༡༥ ཇི་མེད་དེའི་བུ་ཚུ་ཡ་ཀོབ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་གཉིས་ཁོའི་སྐྱ་མདུན་ལུ་འོངས་ཞིན་མ་  
ད་ཁོ་ལུ། སློབ་དཔོན་ལགས། ང་བཅས་ག་ཅིས་ལྷ་མི་དེ་ང་བཅས་གྱིས་འདྲོད་  
པ་བཞིན་དུ་མཛད་གནང་ཟེར་གསོལ་ཤ་བཏབ་ད་ལུ།
- ༡༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། བྱེད་ཚུའི་དོན་ལས་ང་གིས་ག་ཅིས་འབད་དགོ་ནི་སློབ་ཟེར་  
གསུངས་ཅུག།
- ༡༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། བྱེད་ཀྱི་གཟི་བཞིན་ནང་ན་ང་བཅས་གཅིག་བྱེད་གྱིས་གཡས་  
ཁ་ཐུག་དང་། གཅིག་བྱེད་ཀྱི་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལུ་ཁྲོད་ནི་ཡོད་པ་ཅིས་བཀའ་ངོན་  
སྤངས་གནང་ལུ་ཅུག།
- ༡༨ དེ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས། བྱེད་གྱིས་ག་ཅིས་ལྷ་མི་བྱེད་ཚུ་གྱིས་མ་ཤེས། ང་གིས་འཕྱང་  
བའི་ཤོར་པ་ལས་བྱེད་ཚུ་གྱིས་འཕྱང་ཚུགས་གམ། ང་གིས་ལྷ་བའི་བྱུས་གསོལ་  
དེ་ཁར་ལས་བྱེད་གྱིས་བྱུས་གསོལ་ལྷ་ཚུགས་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༡༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཚུགས་ལགས་ཟེར་ལུ་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས། ང་གིས་འཕྱང་བའི་ཤོར་པ་  
དེ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་འཕྱང་འོང་། ང་གིས་ལྷ་མི་བྱུས་གསོལ་དེ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ལྷ་འོང་།
- ༢༠ འདི་འབད་ཤ་དེ་གཡས་དང་གཡོན་ལུ་བཞག་ནིའི་དབང་ཚད་ང་ལུ་མེད། ག་  
གིས་དོན་ལས་བཞག་ཡོད་པ་དེ་ཚུ་གྱིས་ཁྲོད་ནི་སློབ་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༡ ཁོང་སློབ་མ་བརྩ་ཐམས་དེ་གྱིས་དེ་སྤྱི་ནམ་གོ་ཞིན་མ་ལས། ཡ་ཀོབ་དང་ཡོ་ཏ་  
ནན་ལུ་འོངས་ཁོ་ལངས་ཅུག།
- ༢༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ཁོ་ཡོད་སར་འཁོ་ཞིན་མ་ད་ཁོང་ལུ། ཁོང་དཔོན་མིན་ཟེར་  
བསམ་མི་ཚུ་གྱིས་བྱི་པ་ཚུ་ལུ་དབང་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་འབད་རུང་། ཁོང་ལས་སློབ་  
མི་ཚུ་གྱིས་ཁོང་གིས་དབང་ཆ་བཟུང་ཡོད་པ་བྱེད་གྱིས་ཤེས།
- ༢༣ འདི་འབད་ཤ་དེ་བྱེད་ཚུའི་ནང་འཁོད་དེ་སྤྱི་མི་འབྱུང་། བྱེད་ཚུའི་སྐྱུག་ནང་ལས་  
ག་སློབ་མི་དེ་གྱིས་བྱེད་གྱིས་བྱ་རྒྱུས་འབད་དགོ་།
- ༢༤ དེ་ལས་བྱེད་ཚུ་ལས་ག་གིས་སློབ་འབྱུར་ནི་འདྲོད་པ་ཡོད་མི་དེ། གེ་ར་གྱིས་  
བྱ་རྒྱུས་ལུ་འབྱུར་དགོ་།
- ༢༥ འདི་བརྩམ་མིའི་བུ་ཡང་ཞབས་ཏོག་ལེན་མི་འབད་བར་མ་འབྱོན། ཞབས་ཏོག་

ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚབ་ལུ་རང་སྤྱི་གཏང་བའི་དོན་ལུ་འབྱོན་འབྱོན་མ་  
ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

### མིག་ཞར་མ་གཅིག་གསལ་གནང་མ།

༤༦ ཁོང་ཚུ་ཇི་རྟོ་ལུ་ཟེར་ས་ལུ་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས། ཇི་རྟོ་ལས་ཁོ་རའི་སྒྲིབ་  
མ་ཚུ་དང་མི་དམངས་ཅས་ལ་སྤྱི་འཐོན་འབྱོན་མ་ད་ལུ། ཉི་མའི་བྱ་བུར་ཉི་མ་  
ཟེར་མི་མིག་ཞར་མ་ལྟར་མ་བརྒྱབ་མི་གཅིག་ལམ་ཁར་རྒྱུད་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༤༧ ཁོ་གྱིས་ན་ཅ་རེད་པ་ཡི་ཤུ་ཞིན་མ་རྣམས་ཀྱི་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་ད་ལྱད་གྱིས་  
སྤྱི་ལུ་ཤུ་ལགས། ང་ལུ་ཤུགས་ཇི་གཟིགས་གནང་ཟེར་བྱེད་སྐད་བརྒྱབས་  
ཅུག།

༤༨ མི་ལེ་ཤ་གྱིས་ཁོ་བཀའ་རུང་། ཁོ་གྱིས་ད་ལྱད་གྱིས་སྤྱི་ལགས། ང་ལུ་ཤུགས་  
ཇི་གཟིགས་གནང་ཟེར་ཉིང་བཀའ་བྱེད་སྐད་བརྒྱབས་ཅུག།

༤༩ ཡི་ཤུ་དེ་ཁར་ཨ་ཅི་བཞེངས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་འཕོ་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།  
ཁོང་གིས་མིག་ཞར་མ་དེ་འཕོ་ཞིན་མ་ད་ཁོ་ལུ། རྒྱུད་སེམས་དག་འཛ་སྤྱོད་  
ཡོངས། ཁོ་གྱིས་རྒྱུད་ཤོག་ཟེར་བའི་བཀའ་གནང་ཡི་ཟེར་སྐབས་ཅུག།

༥༠ ཁོ་གྱིས་བཀོ་ལ་ཚུ་ཡང་དབྱུགས་བཀོག་དི་ཡར་ཡོངས་ཉི་ཡི་ཤུ་བཞུགས་སར་  
འོངས་ཅུག།

༥༡ ཡི་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་རྒྱུད་དོན་ལུ་གཅིས་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་གསུངས་མ་  
ད་ལུ། མིག་ཞར་མ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཇི་མིག་ཉི་ཞར་མ་འདི་གསལ་  
གནང་ཟེར་ཞུ་ཅུག།

༥༢ ཡི་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། སྤང་། རྒྱུད་རའི་དད་པ་གྱིས་རྒྱུད་གསལ་བར་འགྱུར་མ་  
ཞིན་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ཅིས། དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོ་ཉི་མིག་ཉི་མཐོང་དི་ཡི་ཤུ་ཉིང་  
ཤུལ་སོངས་ཅུག།

## ཡེ་ཤུ་བཅུ་གཅིག་པ།

༡༡། དེ་ལས་ཁོང་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེམ་དང་སྐྱར་ཤིང་གིས་རི་ལུ་མེད་པ་གོ་དང་མེད་ཐུ་  
ནི་ལུ་མེམས་ད། ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་གཉིས་གཏང་ཞིན་མ་དེ་སྒྲེ་བཀའ་གནང་  
ཅུག།

༢ སར་ཁར་ཡོད་པའི་གྲོང་གསེབ་ནང་སོང་། དེ་ཁར་སྒྲོད་པ་ད་ལུ། ག་གིས་ཡང་  
མ་གཞིན་པའི་བོང་ཀྱ་གཅིག་ཐགཔ་བཏགས་ཡོད་པ་མཐོང་འོང་། ཐགཔ་ཤུབ་  
ཞིན་མ་དེ་བོང་ཀྱ་དེ་འཕྱིད་ཤོག།

༣ མི་ག་གིས་ཁྱེད་གཉིས་ལུ་འདི་ག་ཅིས་འབད་ནི་ཟེར་འདྲི་བ་ཅིན། གཙོ་བོ་ལུ་  
དགོ་ལ་ཨིན་ཟེར་སྒྲུབ། ཁོ་གིས་ དེ་ལྷལ་ལས་གཏང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༤ ཁོང་གཉིས་སོངས་ཞིན་མ་ལས། སྒྲོ་ཡོད་སར་ཐགཔ་བཏགས་དེ་ལམ་ཁ་གྲམ་  
ལུ་ཡོད་པའི་བོང་ཀྱ་འདི་ཁོང་གི་ཐགཔ་ཤུབས་ད་ལུ།

༥ དེ་ཁར་ཡོད་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཁོང་ལུ། ག་ཅིས་སྒྲེ་བོང་ཀྱ་ཐགཔ་ཤུབས་  
སྒྲེ་ཟེར་འདྲི་ཆ་ད།

༦ ཁོང་ཚུ་གིས་ཡེ་ཤུ་གིས་བཀའ་གནང་གནང་མ་ཨིན་ཟེར་སྒྲུབས་ད་ལུ། ཁོང་  
གཉིས་གཏང་ཅུག།

༧ བོང་ཀྱ་འདི་ཁོ་གཉིས་གིས་ཡེ་ཤུ་སྐྱ་མདུན་ལུ་འཕྱིད་འོངས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་རའི་  
བགོ་ལ་ཚུ་བོང་ཀྱ་འགྲུ་བཀའས་ཏེ། ཡེ་ཤུ་བོང་ཀྱ་དེ་འགྲུ་ཆེབས་ཅུག།

༨ མི་ལེ་ཤ་ཁོང་རའི་བགོ་ལ་ཚུ་ག་ར་འཕྱོན་ལམ་འགྲུ་ལུ་བཞིང་། ལ་ལུ་གཅིག་  
གིས་ཤིང་གིས་ན་ལག་ཚུ་གཅད་དེ་འཕྱོན་ལམ་འགྲུ་ལས་བཀའ་མས་ཅུག།

༩ མི་ཚུ་ག་ར་ཁོ་རི་སྐྱ་རྒྱུ་དང་སྐྱ་མདུན་ལུ་གྲལ་འབྱེགས་དེ་སྐད་སྒྲོམ་བརྒྱབས་ཏེ།  
རྟོ་སྐྱ་ན། རྩོང་ཁའི་སྐད་ལུ་སྐྱབས་སུ་ཆེའོ། གཙོ་བོ་འི་མཚན་ཐོག་ལུ་འཕྱོན་  
མི་ཁོ་ལུ་བཀའ་ཤིས་ཤོག།

༡༠ ང་བཅས་ཡབ་དྲ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་འབྱེན་རྒྱབས་བཀའ་ཤིས་ཡོད། གཙོ་བོ་  
མཚན་ལས་བཀའ་དབང་ལུ་རྟོ་སྐྱ་ན་ཟེར་བྱ་ཅུག།

༡༡ ཡེ་ཤུ་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེམ་ནང་ཡེམས་སྒྲི། ཚས་ཁང་ནང་འཕྱོན་དེ་ག་སྒྲི་གྲི་སྒྲི་མེད་པར་  
གཅིགས་ཞིན་མ་ད། གནམ་སྒྲོ་བའི་སྐབས་ལུ། ཁོང་བཅུ་གཉིས་པ་དང་བཅས་པ་  
སྒྲེ་མེད་ཐ་ནི་ལུ་འཕྱོན་ཅུག།



ལྷོང་ཤིང་འབྲས་བུ་མེད་པ་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ།

- ༡༢ དེའི་ནངས་པར་ཁོང་ཚུ་མེད་ཐོན་ལས་འཕྱོན་མ་ད། ཁོ་གསེལ་མ་སྤྲོད་དེ།  
 ༡༣ ཐག་རིང་སར་ལས་འདབ་མ་ཡོད་པའི་ལྷོང་ཤིང་གཅིག་གཟིགས་ཏེ། དེ་ཁར་  
 གཅིས་བཞེས་ནི་གཅིག་ཐོབ་འོང་ཟེར་བྱུགས་དགེས་འདི་འཕྱོན་རུང་། ལྷོང་  
 ཤིང་འབྲས་བུ་འདྲུག་མེད་པ་ལས་འདབ་མ་ལས་མ་ཏྲིག་གཅིས་ཡང་མ་ཐོབ་  
 པས།  
 ༡༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཤིང་དེ་ལུ། ཤུལ་ལས་མི་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལས་ཤིང་འབྲས་ནམ་  
 ཡང་མི་བཟུང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་སྒྲིབ་མ་ཚུ་གྱིས་རྣམ་གོ་རུག།

ཆོས་ཁང་གཅིང་སྤྱོད་བཟོ་གནང་མ།

- ༡༥ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་ནང་ལེབས་ཞིན་མ་ད། ཡེ་ཤུ་མཆོད་ཁང་ནང་ལུ་  
 འཕྱོན་དེ་དེ་ཁར་ཉེ་ཆོང་ཐབས་མི་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དེ། དེལ་པར་ཚུར་  
 སྤྲོད་ལེན་འབད་མི་ཚུ་གྱིས་ལྷོག་ཅེ་དང་། སུར་ཁྱོ་བཅོང་མི་ཚུ་གྱིས་སྤྲོད་ཁི་ཚུ་  
 དབྱུགས་བཀོག་ཞིན་མ་ད།  
 ༡༦ མི་ག་ལུ་ཡང་མཆོད་ཁང་ལས་བརྒྱུད་དེ་ཡོ་བྱེད་སྤྲུག་ནི་མ་གནང་པས།  
 ༡༧ ཁོ་གྱིས་ཆོས་སྟོན་དེ་ཁོང་ལུ། རི་ཕོ་བྲང་འདི་མི་རིགས་ག་ར་གྱིས་དོན་ལུ་སྟོན་  
 ལམ་ཁང་ཁྱིམ་ཨིན་ཟེར་འབྲས་དེ་མིན་འདུག་གམ། ཨིན་རུང་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་  
 ཨར་མ་རྒྱ་མིའི་སྤྲོད་ཁྱིམ་བཟུམ་བཟོ་གཏང་རུག་ཟེར་གསུངས་རུག།  
 ༡༨ མི་ག་ར་ཁོའི་གསུངས་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེས་ལས། ཁོང་སྐམ་སྐམ་ཆེན་དང་མཁན་  
 པོ་ཚུ་གྱིས་དེ་སྟེ་རྣམ་གོ་རུང་ཁོ་ལུ་འདྲི་ག་སྟེ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཏོང་ནིའི་ཐབས་  
 ཤེས་འཆོལ་རུག།  
 ༡༩ གནམ་ཕྱི་རུ་སྤང་མ་ད། ཁོ་གྲོང་ཁྱེད་ལས་ཕྱི་འཕྱོན་འཕྱོན་རུག།

དད་པའི་སྒྲིབས་ཤུགས།

- ༢༠ རྩ་པ་ཁོང་འཕྱོན་པའི་ལམ་ཁར་ལུ། ལྷོང་བུ་ཤིང་དེ་ཅ་བ་ལས་བསྐྱམས་ཡོད་པ་  
 གཟིགས་རུག།  
 ༢༡ པེ་ཐྱོའི་སེམས་ལུ་དན་པ་འོང་སྟེ་ཁོ་ལུ། སྒྲིབ་དཔོན་ལགས། གཟིགས་གནང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་གནང་བའི་ལྷོ་ཤིང་འདི་བསྐྱམས་སོ་ལྷག་ཟེར་ཞུས་དེ།

༢༢ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། དཀོན་མཆོག་ལུ་དད་པ་སྤྱེད།

༢༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་གིས་རི་འདི་ལུ་ཡོངས་སུ་འདི་ཆུ་མཆོན་པ་ལུ་སྤྱེད་ཟེར་  
སྒྲུབས་ཞེན་མ་དེ། ཁོ་རའི་སེམས་ནང་ཐོ་ཆོས་མེད་པར་ཁོ་ཀྱིས་སྒྲུབས་དོ་བཟུམ་  
ར་འབྱུང་འོང་ཟེར་དད་པ་ཡོད་ན། ཁོ་རའི་སྒྲུབས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁོ་ལུ་འབྱུང་  
ནི་མིན་མ་ང་གིས་བདེན་པ་སྤྱེ་སྒྲུབས་མིན།

༢༤ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ག་ཅིས་དགོ་མི་དེ་སྤྱོད་ལམ་བཟུབ་ཞེན་མ་དེ་ཁྱ་བ་ཅིན།  
འདི་ང་གིས་ཐོབ་ཆར་ཡི་ཟེར་དད་པ་ཡོད་པ་ཅིན་འདི་ཁྱེད་ལུ་ཐོབ་ནི་མིན་མ་ང་  
གིས་སྒྲུབས་མིན།

༢༥ ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་ལམ་ཞུས་པ་ལུ། ཁྱེད་ལུ་མ་རངས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་དེ་ལུ་བཀའ་  
ཅིན་བསྐྱེད་བཞག། ཁྱེད་རའི་ཡབ་ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་མི་ཀྱིས་ཡང་ཁྱེད་  
ཀྱིས་ཉེས་པ་དེ་བཀའ་ཅིན་བསྐྱེད་འོང་།

༢༦ འདི་འབད་མ་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལུ་བཀའ་ཅིན་མ་བསྐྱེད་བ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་རི་  
ཡབ་ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་མི་ཀྱིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་ཅིན་མི་བསྐྱེད་ཟེར་  
གསུངས་ལྟུག།

ཡེ་ཤུ་རི་དབང་ཆ་སྐྱོར་ལས་འདི་བ་དཔུད་ཡོད་པ།

༢༧ ཁོང་ཚུ་ད་རུང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཡེམས་ཞེན་མ་ལས་མཆོད་ཁང་ནང་འབྱོན་མ་དེ་  
ལུ། ཁོ་རི་སྤྱོད་མཁུན་ལུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཆེན་དང་། མཁན་པོ་དང་། ལྷན་ཤོས་ཚུ་འོངས་  
ཞེན་མ་དེ་ཁོ་ལུ།

༢༨ ཁྱེད་ཀྱིས་ག་དེ་སྤྱོད་འདི་བཟུམ་མེད་ནི་དབང་ཆ་ཡོད་པ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་དབང་  
ཆ་སྤྱོད་ཡི་ཟེར་ནི་བ་དཔུད་འདི་ཞུས་དེ།

༢༩ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་རི་ལན་ལུ། ང་གིས་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་དེ་བ་གཅིག་དཔུད་ནི་  
མིན། དེ་རི་ལན་ཁྱེད་ཀྱིས་བཟུབ་པ་ཅིན་ང་ཡང་དབང་ཆ་ག་གིས་གནང་མ་སྐྱོར་  
ལས་ཁྱེད་ལུ་ང་གིས་སྒྲུབས་འོང་།

༣༠ ཡོ་ཏ་ནན་ཀྱིས་ཁུས་གསོལ་འདི་ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་སྤྱོད་མེ་ལས་  
འབྱུང་འབྱུང་མ་སྤྱོད་པ་ལུ་ལན་སྒྲུབས་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ལུ།

- ༡༡ ཁོང་རང་པར་ཚུར་བཞུན་བཞུས་འབད་དི། ང་བཅས་ཀྱིས་ཞིང་ཁམས་ལས་  
འབྱུང་ཡི་ཟེར་སྐབས་པ་ཅིན། བྱེད་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་སྤྲོད་པ་མེད་པ་སྟེ་ཟེར་  
ཁོ་ཀྱིས་སྐབས་ནི་མིན་པས།
- ༡༢ མི་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་མིན་ཟེར་པ་བཅས་ཀྱིས་སྐབས་པ་ཅིན། མི་གེར་ཀྱིས་  
ཡོ་ཏ་ནན་འདི་ལུང་སྟོན་པ་དངོས་སུ་མིན་ནི་དེ་ཀྱིས། མི་ཚུ་ལུ་འཛོག་པས་ཟེར་  
ཁོང་རང་བཞུན་འགྲོས་འབད་ཞིན་མ་ད།
- ༡༣ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། ང་བཅས་ཀྱིས་སྐབས་མི་ཤེས་པས་ཟེར་ཞུས་ད། ཡེ་  
ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཡང་དབང་ཆ་ག་ལས་བརྟེན་དི་འདི་བཟུམ་འབད་སྟེ་  
མིན་མ་མི་ཤེས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

### ཡིའུ་བཙུ་གཉིས་པ།

#### ཞིང་པ་བཟོག་པ་ཚུ་འི་དཔེ་གཏམ།

- ༡༡། ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་དཔེ་གཏམ་སྤྲོད་ཏིག་སུངས་ཅུག། ཚུན་འཆལ་བཙུགས་  
པའི་སྤྱིན་བདག་གཅིག་གིས་ས་ཞིང་མཐའ་སྟོར་ཚུ་སྟེ་ཤིང་གི་རམ་བཟུབ། འདི་ནང་  
བཅོར་གཞོང་གཅིག་བརྟེན། དེ་ལས་སུང་ནི་འི་ཁྱིམ་བཟུབས་ཞིན་མ་ད། ཁོང་ཞིང་  
པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ས་སྟོགས་ཐག་རིང་སར་གཅིག་ལུ་སྤངས་ཅུག།
- ༡ ཤིང་འབྲས་བཞུར་ནམ་ད་ལུ། ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་བྱ་རོགས་གཅིག་ཤིང་ཐོག་ལེན་  
པར་ཁོང་ཞིང་པ་ཚུ་ཡོད་སར་གཏང་མ་ད་ལུ།
- ༢ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་བྱ་རོགས་དེ་བཟུང་ཞིན་མ་ད་བརྟུངས་སྟེ། ལག་པ་སྟོང་མ་སྟེ་ལོག་  
གཏང་ཅུག།
- ༣ ད་རུང་ཁོ་ཀྱིས་སྤྱིན་བདག་དེ་ཀྱིས་བྱ་རོགས་གཞན་གཅིག་ཁོང་ཡོད་སར་  
གཏང་མ་ད། ཞིང་པ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་མགུ་རྟ་ཁར་རྩོམ་བརྟུངས་སྟེ། མ་བརྟོན་དི་  
མངོ་ཆ་རི་རི་བཟོ་དི་ལོག་གཏང་ཅུག།
- ༤ ད་རུང་ཁོ་ཀྱིས་གཅིག་བཏང་མེད་གསལ་ད་ཅུག། དེ་ལས་གཞན་མས་ལེ་ཤ་སྤྲུག་  
ལས། ལ་ལུ་གཅིག་གསལ་ད་ཅུག། ལ་ལུ་གཅིག་བརྟུངས་ཅུག།
- ༥ སྤྱིན་བདག་ལུ་གཅིག་ལས་མ་ལུས་པས། འདི་ཁོ་རའི་བྱ་གཅིག་པ་དེ་མིན་པས།

- དེ་ལྟ་ལྟ་ཁོང་ལྟ་གྱིས་གྲས་ཞབས་འབད་ཁོང་ཟེར་མན་བསམ་གཏང་དེ།  
མཐའ་མཐུག་ལྟ་ལྟ་ལྟ་དེ་ཡང་ཁོང་ཡོད་སར་གཏང་ནུག།
- ༧ ཁོང་ཞིང་པ་དེ་ལྟ་གྱིས་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་སྟེ། འདི་མ་གྲུབ་  
ལུ་འདི་ཨོན་པས། ལེ་ར་ཤོག། ང་བཅས་ར་ཁོ་གསལ་ཞེན་མ་དེ་ཁོའི་ལྟ་ནོར་  
ལྟ་ང་བཅས་ར་སྒྲོམ་ཁོང་ཟེར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཞེན་མ་ལས།
- ༨ ཁོ་གཟུང་སྟེ་གསལ་ཞེན་མ་དེ། ལྷན་ཚལ་གྱིས་ཕྱི་ཁར་ཁོའི་རོང་ཐུགས་བཀོག་  
ནུག།
- ༩ ང་ལྷན་ཚལ་གྱིས་སྒྲིན་བདག་དེ་ཁོང་མ་དེ་ལུ་ག་ཅིས་འབད་ཁོང་ག། ཁོའོངས་  
ཞེན་མ་ལས་ཞིང་པ་ལྟ་ག་ར་ཚར་གཏང་ཞེན་མ་དེ་ལྷན་ཚལ་གཞན་ལུ་སྒྲོད་ཁོང་།
- ༡༠ གསུངས་རབ་ནང་ལུ་ཅིག་བཟོ་ལྟ་གྱིས་མ་དགོ་པར་བཀོག་བཞག་མེད་དེ། ལུ་  
རོ་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་ལུ་འགྱུར་སྒྲུབ་ཞེན་མ་།
- ༡༡ དེ་ལྟ་དགོན་མ་མཆོག་གིས་མཛེད་གནང་མ་ཨོན། ང་བཅས་མིག་རྟོ་ལུ་ཡ་མཚན་  
ཆེ་ཟེར་བའི་གསུངས་རབ་ཁྱེད་གྱིས་མ་ལྷག་གམ་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༢ དཔེ་གཏམ་དེ་ཁོང་ལུ་མ་རངས་པར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཨོན་མ་ཤེས་ཞེན་མ་ལས། ཁོ་གཟུང་  
ནི་འབད་རུང་མི་ཆོགས་ལུ་འཛོག་དེ་ཁོ་བཀོག་བཞག་དེ་ཁོང་ལྟ་ཡར་སྒྲུབ་ཞེན་མ་།

### ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་བཏབ་པའི་སྒྲོམ་པ།

- ༡༣ ཁོང་ལྟ་གྱིས་ཁོའི་གཏམ་ལུ་འཛོན་གཟུང་འབད་ནིའི་ཐབས་ལུ་མ་རུ་ཤི་པ་དང་  
ཏེ་རོ་དེའི་མི་ལྟ་དག་པ་ཅིག་ཁོ་བཞགས་སར་བཏང་ནུག།
- ༡༤ ཁོང་ལྟ་གྱིས་ཁོ་མཇལ་ཞེན་མ་ལས། སྒྲོམ་དཔོན་ལགས། ཁྱེད་བདེན་པ་ཨོན་  
པའི་འགྲུ་མེད་རོ་ལུ་མ་གཟེགས་མི་དང་། ཐུགས་རིགས་མེད་པར། དགོན་  
མཆོག་གིས་བདེན་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་མི་ཨོན་མ་ང་བཅས་གྱིས་ཤེས། ལྟ་ལྟ་  
ལྟ་ལྟ་བཏབ་རུང་གམ་མི་རུང་།
- ༡༥ ང་བཅས་གྱིས་འབྲེན་ཅག་གམ་མ་འབྲེན་ཅག་གམ་ཟེར་ཞུས་ལུ། ཁོང་ལྟའི་  
ངན་སེམས་ཨོན་མ་མཁྱེན་ཞེན་མ་ལས། ཁྱེད་ལྟ་དེ་ལུ་ག་ཅིས་ཆོད་བརྟལ་སྟོ། ང་  
གིས་བརྟལ་ནི་དོན་ལུ་དྲི་ནར་གཅིག་ང་ལུ་སྒྲུག་ཤོག་ཟེར་གསུངས་ནུག།

- ༡༦ ཁོང་གིས་འབག་འོངས་ཞེ་ཕུལ་ཤ་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། འདི་ག་གིས་  
གཟུགས་པར་དང་ཡེ་གྱ་ཞིན་མ་ཟེར་གསུངས་མ་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་གྱིས་  
ཞིན་ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། རྒྱལ་པོ་གྱིས་ཞིན་པ་ཅིན་རྒྱལ་པོ་ལུ་རང་ཕུལ། དཀོན་མཆོག་གིས་  
གིས་ཞིན་པ་ཅིན་དཀོན་མཆོག་ལུ་ར་ཕུལ་ཟེར་གསུངས་མ་ད། ཁོང་ཚུ་ཁོ་ལུ་ཡ་  
མཆོན་ཆེན་ལུ།

### ཤེ་ཞིན་མ་ད་གསོན་པོ་ལོང་བའི་སྐར།

- ༡༨ ཤེ་ཞིན་མ་ད་ལོག་ཞེ་མི་ལོང་ཟེར་སྐབས་མི་ས་དུ་སེས་ཚུ་ཁོ་བཞུགས་སར་འོངས་  
དེ་ཁོ་ལུ།
- ༡༩ རྒྱལ་པོ་ན་ལགས། མི་གཅིག་ཨ་ལོ་མེད་པར་ཤེ་ཞིན་མ་ལས་ཁོའི་ཨ་མ་སྐུ་ལུས་  
པ་ཅིན། མི་དེའི་པོ་སྐྱོན་གྱིས་ཁོའི་དོན་ལུ་བུ་རྒྱུད་འབྲེལ་ནི་སྟེ། ཁོའི་ཨ་མ་སྐུ་  
མཉམ་ཚེད་དགོ་ཟེར་མོ་ཤེ་གྱིས་ང་བཅས་དོན་ལུ་བྱིས་ནུག།
- ༢༠ ཁོང་ཚུ་ལུ་པོ་སྐྱོན་བདུན་འདུག། དང་པ་དེ་གྱིས་མོ་མཉམ་ཚེད་ཞིན་མ་ད་ཨ་ལོ་  
མེད་པར་ཤེ་སོན་ལུ།
- ༢༡ དེ་ལས་གཉིས་པ་དེ་གྱིས་མོ་མཉམ་ཚེད་དེ་ཁོ་ལས་ཡང་ཨ་ལོ་མེད་པར་ཁོ་ཡང་  
ཤེ་སོན་ལུ། གསུམ་པ་དེ་ཡང་འདི་བཟུམ་སྟེ་འབྱུང་ནུག།
- ༢༢ བདུན་པ་དེ་གྱིས་མོ་མཉམ་ཚེད་དེ་ཁོ་ལས་ཡང་ཨ་ལོ་མ་མ་འབྱུང་པས། མཇུག་  
མཐའ་མ་ལུ་ཨ་མ་སྐུ་དེ་ཡང་ཤེ་སོན་ལུ།
- ༢༣ མོ་གྱིས་པོ་སྐྱོན་བདུན་གྱིས་ཨ་མ་སྐུ་འབད་ཤ་ལས། ཤེ་འདི་ལོང་མ་ད་ལུ་མོ་ག་  
གིས་ཨ་མ་སྐུ་སྟེ་འབྱུར་འོང་གམ་ཟེར་དེ་སྟེ་བྱུ་ཤ་ལུ།
- ༢༤ ཁོང་ཚུ་འོ་ལན་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས། རྒྱུད་ཚུ་གསུངས་རབ་དང་འདི་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་  
གིས་མཐུ་སྐྱོབས་མ་ཤེས་ནི་དེ་གྱིས་འཇོ་ལས་ཞིན་པས།
- ༢༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཤེ་ཞིན་མ་ལས་ལོང་བའི་སྐབས་ལུ། ཁོང་གཉེན་བརྒྱུ་བའི་ཟེར་  
མེད། ཡང་ཅིན་གཉེན་བརྒྱུ་བ་སར་ལུ་ཡང་མི་འགྱུ་བར་ཞིང་ཁམས་གྱིས་  
པོ་ཉ་བཟུམ་འབྱུར་འོང་།

- ༢༦ ཤེའིན་མ་ལས་ལོངས་ནི་ལོ་རྒྱུད་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་མོ་ཤུའི་དཔེ་ཆ་ནང་ལུ་ག་དེ་  
སྤྱོད་ཆ་ལ་མའི་ནང་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལུ། ང་མཐ་ར་ཉམ་གྱིས་དཀོན་  
མཆོག་དང་། མི་སྤྱོད་གིས་དཀོན་མཆོག་དང་། ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་  
མིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་མ་ལྟག་གམ།
- ༢༧ ཁོ་ཤེའི་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་མིན་པར། གསེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་  
མིན། ཁྱེད་ཀྱིས་གནམ་མེད་ས་མེད་འཛོལ་མས་ཟེར་གསུངས་ཀྱིས།

### བཀའ་ཚུ་སྤྱོད།

- ༢༨ མཁན་པོ་གཅིག་ལོངས་དེ་ཁོང་ཚུ་ཚྱེད་སྤངས་འབད་མ་རྣམས་ཀྱི་ཞེན་མ་ད། ཁོ་འི་  
བཀའ་ལེགས་ཤོམ་གནང་མ་མཐོང་དེ་སྤྱོད་ཁོ་ལུ། བཀའ་ཚུ་ལས་སྤོམ་ཤོས་  
འདི་ག་ཅིས་མིན་ན་ཟེར་ཞུ་མ་ད།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་བཀའ་ཚུ་ལས་དང་པ་འདི། དབའི་ཞུས་ར་ཡལ་ཚུ་རྣམས་  
ཉན། ང་བཅས་རའི་གཙུག་པོ་དཀོན་མཆོག་འདི་གཙུག་པོ་གཅིག་མིན།
- ༣༠ ཁྱེད་རའི་གཙུག་པོ་དཀོན་མཆོག་ལུ་དོན་ཉིང་ཅི་ལ་པོ་དང་། སྤྱོད་ཅི་ལ་པོ་དང་།  
སེམས་ཅི་ལ་པོ་དང་། ལུས་སྤྱོད་ཅི་ལ་པོ་སྤྱོད་གཅིས་དགོཔ་མིན། དེ་ཚུ་བཀའ་  
ཚུ་དང་པ་འདི་མིན།
- ༣༡ བཀའ་ཚུ་གཉིས་པ་འདི། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་ལུ་གཅིས་དོ་བཟུམ་ཁྱེད་རའི་  
ཁྱིམ་ཆེས་ལུ་ཡང་གཅིས་དགོ། འདི་གཉིས་ལས་བཀའ་ཚུ་སྤོམ་གཞན་མེད་  
ཟེར་གསུངས་ཀྱིས།
- ༣༢ དེ་ལས་མཁན་པོ་ཁོ་ལུ། སྤྱོད་དཔོན་ལགས། འདི་ལེགས་ཤོམ་མིན་པས།  
དཀོན་མཆོག་གཅིག་མིན། ཁོ་མིན་པར་གཞན་མེད་ཟེར་ཁྱེད་ཀྱིས་བདེན་པ་སྤྱོད་  
གསུངས་ཡི།
- ༣༣ ཁོ་ལུ་དོན་ཉིང་ཅི་ལ་པོ་དང་། སྤྱོད་ཅི་ལ་པོ་དང་། སྤྱོད་ཅི་ལ་པོ་དང་། ལུས་  
སྤྱོད་ཅི་ལ་པོ་དང་། ཁྱིམ་ཆེས་ལུ་ཡང་རང་བཟུམ་སྤྱོད་གཅིས་དགོཔ་ཚུ། སྤྱོད་  
སྤྱོད་དང་དམར་མཆོད་ག་ར་ལས་ལྟག་པའི་མཆོད་པ་བཟུམ་མིན་པས་  
ཟེར་ཞུ་ཀྱིས།

- ༣༥ མཁན་པོ་དེ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་མཁས་ཏྲི་ཏྲི་ལན་སྤྱོད་མེ་ལུ་གཟུགས་ཞིན་མ་དུ།  
ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ལས་ཐག་རིང་སར་  
མེན་འདུག་ཟེར་གསུངས་རུག། འདི་ཉིང་ལས་མེ་ག་གིས་ཡང་ཁོ་ལུ་འདྲི་  
བ་ག་ཅིས་ཡང་དཔྱད་མ་རྒྱུ་པས།
- ༣༦ མཆོད་ཁང་ནང་ཆོས་རྒྱུད་དེ་བཞུགས་པ་དེ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་གསུངས་རུག། མཁན་  
པོ་ཚུ་གྱིས་མ་ཤི་ཀ་འདི་ད་ཁྱེད་གྱིས་སྤྱོད་མེན་ཟེར་ག་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་མེན་ན།
- ༣༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ད་ཁྱེད་ཁོ་གྱིས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་དེ། གཙོ་བོའི་  
རི་གཙོ་བོ་ལུ། ང་གིས་ཁྱོད་རའི་དག་ཚུ་ཁྱོད་གྱིས་ཞབས་འོག་མ་བསྐྱེམ་བར་  
དུ་རི་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་བཞུགས་གནང་ཟེར་སྤྱོད་རུག།
- ༣༨ དེ་ལས་ག་དེ་སྤྱོད་ཁོའི་སྤྱོད་ཟེར་སྤྱོད་མེན་ན། མེ་ཉམས་རྒྱུད་ཚུ་ཁོའི་གསུངས་  
ལུ་ཉན་ཏེ་སེམས་དགའ་རུག།

### མཁན་པོ་ཚུ་ལུ་ཁོའི་བཀའ་རྒྱ།

- ༣༩ ཁོ་གྱིས་ཆོས་རྒྱུད་དེ་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མེ་ལུ་དེ་སྤྱོད་གསུངས་རུག། མཁན་པོ་ཚུ་ལས་  
བྱུང་པ་རྒྱུན། འདི་ཚུ་གྱིས་བཞོ་ལ་རིང་མ་གོན་དེ་འགྲོ་ནི་དགའ། ཁྱིམ་ནང་  
ཐུག་འཆའ་མི་དང་།
- ༤༠ འདྲེ་ཁང་ནང་བཞུགས་ཁྱིམ་མཐོ་ཤོས་དང་། མཁྱོན་མ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟ་སྤྱོད་ནི་  
དགའ།
- ༤༡ ཞུམ་སྤྱོད་མེ་རིང་མ་གྱིས་ཁྱིམ་ནང་ལས་བཅོམ། མེ་ལུ་རྒྱུན་ནི་དོན་ལས་རྒྱུན་ལམ་  
རིང་མ་སྤྱོད་བཏབ། འདི་བཟུམ་ལུ་ཆད་པ་སྤྱོད་པོ་ཁོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

### ཞུམ་སྤྱོད་མེ་རིང་མ་གྱིས་ཕུལ་ཆ།

- ༤༢ ཉེ་མ་གཅིག་ཡེ་ཤུ་དགོར་མཛོད་གདོང་ཁར་བཞུགས་པའི་ཆོས། མེ་ཚུ་དགོར་  
མཛོད་ནང་ལུ་ཉིག་རུབ་ག་དེ་སྤྱོད་ཕུལ་སྤྱོད་མེན་གཟུགས་རུག།
- ༤༣ མེ་རིང་མ་སྤྱོད་ཀ་གཅིག་ཁོངས་ཞིན་མ་ལས། ཐུད་ཀྱིས་རྒྱུན་ཕུལ་རུག།
- ༤༤ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མེ་ལུ་ཁོ་ཡོད་སར་འབོ་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། དགོར་མཛོད་

ནང་ལུ་ཉིག་རུབ་ཕུལ་མི་ག་ར་ལས་མི་རེང་མ་སྤང་ག་དེ་གྱིས་མང་པོ་སྤེ་ཕུལ་ཡི་  
ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤེ་སྤབས་ཨིན།

༤༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་ར་གྱིས་ཁོང་རའི་རྒྱ་ནིར་མང་པོ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ཕུལ་སྤེ་མས།  
མི་གྱིས་མི་རང་གང་ཡང་མེད་པའི་ནང་ལས་མི་རའི་མི་ཆོས་གཅིག་ལུ་ག་ཅིས་  
ཡོད་པ་གེ་ར་ཕུལ་ཡི་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### ཡིའུ་བརྒྱུ་གསུམ་པ།

མཆོད་ཁང་བརྒྱུ་སྟོར་དང་དུས་མཐའ་མའི་ལུང་བསྟན།

༤༥། ཡེ་ཤུ་ཆོས་ཁང་ལས་ཕྱི་འཛོན་འཁྱོན་མ་ད་ལུ། ཁོའི་སློབ་མ་གཅིག་གིས་  
ཁོ་ལུ། སློབ་དཔོན་ལགས། འདི་བརྒྱུ་གྱིས་དོ་དང་། ཁང་ཁྱིམ་ཚུ་ག་དེ་སྤེ་ཡོད་པ་  
གཞིགས་གནང་ཟེར་བྱུང་།

༤༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོའི་ལན་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་ད་ཆོ་ཁང་ཁྱིམ་སློབ་ཚུ་མཐོང་འདི་འབད་  
རུང་། འདི་ཁར་དོ་ཕུད་དོག་གཅིག་ཡང་མ་ལུས་པར་ཐལ་བར་རྒྱག་འཁྱོ་འོང་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།

༤༧ ཁོ་སྤྱུར་ཤིང་རི་ལུ་མཆོད་ཁང་གདོང་ཁར་བཞུགས་པའི་སྤབས་ལུ། དེ་ཉིད་དང་།  
ཡ་ཀོབ་དང་། ཡོ་ཏ་ནན་དང་། ཨིན་གྱི་ཨོ་ཚུ་བྱར་ཁ་སྤེ་ཁོ་ལུ།

༤༨ དེ་ཚུ་ནམ་འབྱུང་འོང་གམ། དེ་ཚུ་ག་ར་འབྱུང་དགོ་པའི་ཆོས་ལུ་རྟགས་མཆོན་  
ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ང་བཅས་ལུ་གསུངས་བཀའ་འཛིན་སྤངས་ཟེར་བྱུང་།

༤༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུའི་ལན་ལུ། མི་གྱིས་མགྱུ་སྟོར་ལས་ཁྱེད་བཅ་པ་བཏོན།

༥༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་མང་ཤོས་གྱིས་ངའི་མང་བཏོན་དེ་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ང་མ་ཤི་  
ག་ཨིན་ཟེར་སྤབས་ཞིན་མ་དུ་མང་ཤོས་ལུ་མགྱུ་སྟོར་བརྒྱབ་འོང་།

༥༡ ཁྱེད་གྱིས་དམག་དང་དམག་གིས་གནས་ཚུལ་ཚུ་རྟེན་གོ་རུང་། ཁྱེད་ཚུ་ནངས་  
དོག་འབད་མི་དགོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དེ་ཚུ་ག་དེ་འབད་རུང་འབྱུང་དགོ་པ་ཨིན།  
མཐའ་མ་དེ་མཇུག་མི་བསྟུ།

༥༢ དེ་ལས་མི་རིགས་དང་མི་རིགས་མི་འགྲིགས། རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་  
འགྲིགས། ས་ཚུགས་སོ་སོར་ལུ་ས་གཡོམ་དང་། ནད་ལུ་གོ་དང་བཀའ་ངལ་



- ཚུ་འབྲུང་འོང་། དེ་ཚུ་ལྷག་བསྐྱེད་གྱིས་གོ་ཐོག་ཡིན།།
- ༩ བྱེད་ཚུ་བློན་པ་སྟོན། ཁོང་གིས་བྱེད་ཚུ་བྱིམས་སར་སྐྱེལ་འོང་། འདྲུ་ཁང་ནང་  
ལུ་བརྟུང་ཚྭ་འབད་འོང་། དེ་དོན་ལས་བྱེད་ཚུ་བཀའ་སྒྲོན་དང་རྒྱལ་པོ་ཚུ་ཡོད་  
སར་འབྱེད་འོང་། དེ་ཚུ་ཁོང་གིས་མ་རངས་པའི་དཔང་པོ་དོན་ལུ་ཡིན།།
- ༡༠ ཏེ་མ་མི་རྒྱུད་ཡོད་རེ་རྣམས་ལུ་འབྲེན་བཟང་འདི་སྐྱེལ་དགོཔ་ཡིན།།
- ༡༡ ཁོང་གིས་བྱེད་ཚུ་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས་བྱིམས་སར་སྐྱེལ་བའི་སྐབས། ག་དེ་སྤེ་  
སྐབས་ནི་ཡིན་ན། ག་དེ་སྤེ་འབད་བྲག་གམ་ཟེར་སེམས་ཁར་མ་མནོ། དེ་བསྐང་  
གཏམ་སྐབས་མི་དི་ཁྱོད་མིན། དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཡིན། ཁྱོད་ལུ་དུས་ཚོད་  
ག་ཅིས་འབྲེན་མི་དེ་ཁར་ཁྱོད་གྱིས་སྐབས་ནི་ཡིན།།
- ༡༢ སྤྱན་ཆ་གྱིས་སྤྱན་ཆ་འབྲེད་སྒྲོར་བརྒྱབ་དི་གསལ་འོང་། ཨ་པ་གྱིས་བྱུ་གསལ་  
ནི་དོན་ལུ་སྤྱོད་འོང་། དེ་ལས་བྱུ་ཚུ་བྱོམ་ཚུ་གྱིས་ཕ་མ་ལུ་དགྲ་ལངས་ཏེ་གསལ་  
འོང་།།
- ༡༣ དེ་མིང་ཐོག་ལས། མི་ག་ར་གྱིས་བྱེད་ལུ་ངལ་མི་རངས། ཁོ་ག་གིས་མཐུག་  
མཐའ་མ་ཚུན་དོག་པ་འདྲེན་ཚུགས་མི་འདི་མཐར་པ་ཐོབ་ཡིན།།
- ༡༤ ལུང་བཟོན་པ་དུ་ནིལ་གྱིས་གསུངས་བཞག་མི་བློན་བསྐྱེད་ནང་གསལ་ལས་འབད་  
བ་ཅིན། ལྷག་ཚུགས་མི་གྱིས་ཏེ་གོ་འོང་། དེ་ལས་ཁོང་ཡ་དུ་དུ་ལུ་ཡོད་མི་  
ཚུ་རི་ཁར་འབྲུག་འབྲུ་འོང་།།
- ༡༥ བྱིམ་ཐོག་འགྲུ་ཡོད་མི་དེ་གྱིས་ཁོ་རའི་བྱིམ་ནང་བབས་ཏེ། བྱིམ་ནང་ལས་ཅ་  
ལ་ག་ཅིས་ཡང་བཏོན་སྐྱག་མི་ཚུགས།།
- ༡༦ ཞིང་ནང་ཡོད་མི་དེ་གྱིས། ཁོ་རའི་བཀོ་ལ་ལེན་པ་ལོག་དི་མི་ལྟོད།།
- ༡༧ དེ་བསྐང་ཨམ་སྤུ་ཨ་ལོ་ཆགས་ཡོད་མི་དང་ཨ་ལོ་ཨམ་འབྲེན་མི་ཚུ་ལུ་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཆེ།།
- ༡༨ དེ་བསྐང་བྱེད་འབྲུག་འབྲུ་བའི་ཉིམ་དེ་གནམ་དགུན་ལུ་འབྲུང་མ་བརྒྱག་ཟེར་  
བྱེད་གྱིས་གསོལ་སྐྱབ་བཏབ།།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱན་གོ་ཐོག་ལས་བཀོད་གནང་མི་དེ་ལས་  
འགོ་བཙུགས། ད་ལྟོ་བར་ནང་མ་འབྲུང་སྤུལ་ལས་ཡིན་རུང་མ་འབྲུང་བའི་

བཀའ་ལྟུང་ཚུ་འདི་ཉིམ་དེ་བསྐང་འབྱུང་འོང་།།

- ༢༠ དེ་བསྐང་གཙོ་བོའི་ཉིམ་ཐུང་ཀྱ་བཟོ་དེ་མ་གནང་བ་ཅིན་འདི་ག་རྟེན་པ་ཚུ་ཐར་  
པའི་དུས་མེད། ཁོ་རའི་འདམས་ཡོད་མི་ཚུ་འདི་དོན་ལུ་ཉིམ་དེ་ཐུང་ཀྱ་བཟོ་གནང་  
འོང་།།
- ༢༡ དེའི་སྐབས་ལུ་མ་ཤི་ཀ་འདི་ཁར་བཞུགས་ཡོད། སར་བཞུགས་ཅུག་ཟེར་བྱེད་  
ལུ་སྐབས་མི་མཐོན་པ་ཅིན་བདེན་པ་མ་རེད།།
- ༢༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་མ་ཤི་ཀ་རྩལ་མ་དང་ལུང་རྟོན་པ་རྩལ་མ་ཚུ་མཐོན་ཞིན་མ་ལས་  
འདམས་ཡོད་མི་ཚུ་མགྱ་སྐར་བརྒྱབ་ནི་དོན་ལས། ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཡ་མཚན་ཆེ་  
བའི་རྟགས་ཚན་ཚུ་རྟོན་འོང་།།
- ༢༣ བྱེད་ཚུ་ན་ཐེན་ཅན་པ་རྟོན། ང་གིས་བྱེད་ལུ་ཉེ་མ་ལས་སྐབས་མཚར་ཡི་ཟེར་  
གསུངས་ཅུག།།
- ༢༤ ཅུག་བཟུལ་དེའི་འོག་ལུ། ཉིམ་འདི་ཐུན་ནག་ལུ་འགྱུར། རྩམ་གྲིས་འོད་མི་  
འབྱིན།།
- ༢༥ གནམ་མཁའ་ལས་སྐར་མ་ཚུ་ས་ཁར་འབྱུང་འོང་། ཞིང་ཁམས་ནང་ཡོད་མི་  
མཐུ་སྟོབས་ཚུ་ཐར་འོང་།།
- ༢༦ དེ་ལས་མིའི་མུ་སྟོབས་དབང་དང་གཟི་བརྟེན་བཅས་པ་སྤེལ་གྲིས་ནང་ལས་  
འབྱོན་མ་ཁོང་ཚུ་གྲིས་མཇུག་འོང་།།
- ༢༧ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་ལོ་ཉ་ཚུ་བཏང་ཞིན་མ་དང་ས་གཞིའི་མཐའ་མ་ལས་ཞིང་ཁམས་  
མཐའ་མ་ཚུན། རྩལ་ས་བཞི་ལས་ཁོ་རའི་འདམས་ཡོད་མི་གེ་ར་གཅིག་ཁར་  
བསྟུ་འོང་།།

### རྩྱུང་ཤིང་གི་དཔེ་གསལ།

- ༢༨ རྩྱུང་ཤིང་གིས་དཔེ་གསལ་གཅིག་ལྟུང་། དེའི་གཞུང་ལྟུང་འདི་འཇམ་ཚུག་  
ཚུ་སྤེལ་འདེད་སྤེལ་དུ། བྱེད་གྲིས་གནམ་ཐུར་འཐོན་ཞིན་མ་ཤེས།།
- ༢༩ འདི་བཟུམ་བྱེད་ཚུ་གྲིས་དེ་ཚུ་ག་ར་འབྱུང་འོང་མ་དང་ལུ་དུས་ཚོད་སྤོང་སྤོང་ལྟུང་  
ཁར་རྟོན་པ་ཞིན་མ་བྱེད་གྲིས་ཤེས།།

- ༣༠ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབ་ས་ཡིན། དེ་ཚུ་ག་ར་མ་གྲུབ་བར་དུ་མི་རབས་  
དེ་ཙམ་ལས་ཡལ་མི་འགྲོ།
- ༣༡ གནམ་དང་ས་གཉིས་ཡལ་འགྲོ་རུང་། ངེ་གིས་གསུངས་ཚུ་ཡལ་མི་འགྲོ།
- ༣༢ ཉམ་དེ་དང་དུས་ཚོད་དེའི་སྐོར་ལས་ཡབ་གཅིག་གིས་མ་གཏོག་པར་གཞན་མི་  
ག་གིས་ཡང་མི་ཤེས། ཤོ་ཉ་ཚུ་གྱིས་ཡང་མི་ཤེས། ཡང་ཅིན་སྲས་གྱིས་ཡང་  
མི་མཁྱེན།
- ༣༣ དུས་ཚོད་འདི་ནམ་འོང་གམ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མི་ཤེས། ན་ཐེན་ཅན་པ་ལྟོན། བརྩ་  
བཞིན་མ་དག་སྟེ་ལྷ་བཏབ།
- ༣༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་འདྲ་འདི་ཡང་དཔེར་ན་མི་གཅིག་ཁྱིམ་བཞོག་ཀྱང་ཞག་དེ་ས་  
ཐག་རིང་སར་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ། ཁོ་རའི་བྱ་རོགས་ལུ་དབང་ཚད་སྤྱོད་འདི།  
མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་རང་རང་སའི་ལུ་གཞིག་བཀལ་འདི་སྒྲིག་པ་ལུ་བརྩ་བཞོག་  
སྟེ་སྒྲུབ་ས་འདི་སོངས་སོངས་བཟུམ་དང་འདྲ།
- ༣༥ ཁྱེད་ཚུ་ན་ཐེན་ཅན་པ་བཏོན་དགོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱིམ་གྱིས་སྦྱོན་བདག་དེ་  
ཕྱི་རུ་འོང་ནི་ཡིན་ན། རུམ་ཁྱེད་ལུ་འོང་ནི་ཡིན་ན། བྱེད་འབྲེལ་དེ་འོང་ནི་ཡིན་  
ན། རྩ་པ་འོང་ནི་ཡིན་ན་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མི་ཤེས།
- ༣༦ ག་དེམ་ཅིས་འབད་ཁོ་དེ་ཕུལ་ལས་འོང་ཏེ། ཁྱེད་ཚུ་གཉིད་ལོག་ཏེ་འཕྱུང་མ་  
བཅུག།
- ༣༧ ན་ཐེན་ཅན་པ་བཏོན་དགོ་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ག་ར་ལུ་སྒྲུབ་ས་ཚར་ཡི་ཟེར་བཀའ་  
གནང་ནུག།

མིའུ་བརྩ་བཞི་པ།

ཡེ་ཤུ་བཀོང་ནིའི་ཐབས་ཤེས།

༡༡། བཞག་གཉིས་རྒྱལ་ལས་ལོ་ལྟར་གྱིས་ཐབས་སྤྱར་པོ་མེད་པའི་ཁྱར་ལེབ་གྱིས་  
དུས་ཆེན་རེན་རྒྱག། གླམ་གླམ་ཆེན་དང་མཁན་པོ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་དེ་  
བཀོང་ནིའི་ཐབས་ཤེས་བསྐྱར་ཅེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

༢ མེ་ཚུ་གྱིས་འབྲུག་ས་འཛིན་འབད་འོང་ཟེར་སྒྲིའི་སྒྲུབ་ས་ཞིན་མ་ད། དུས་ཆེན་  
ལུ་འཛིན་གཟུང་མ་འབད་བར་བཞག་རྒྱག།

ཡེ་ཤུ་ལུ་བྱི་བཟང་དབྱར་ཅ།

༣ ཡེ་ཤུ་བཅད་ཐ་ནི་ལུ་མཛོ་ནད་བྱན་མེ་སེ་མོན་གྱིས་བྱིམ་ནང་གསོལ་ཅེ་བཞེས་  
བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ། ཁོ་བཞུགས་སར་ལུ་ཨམ་སྤུ་གཅིག་སྤྱོད་མ་རེན་  
གོང་སྤྱོད་འབད་བའི་ཀ་མ་རུའི་བུམ་པ་གཅིག་སྤྱོད་འོང་ས་ཞིན་མ་ལས། བུམ་  
པའི་ཁ་བཀྲམས་དེ་ཁོའི་དབྱའི་འགྲུ་སྤྱོད་རྒྱགས་རྒྱག།

༤ དེ་ཁར་ཡོད་མེ་རེ་ཅིག་པ་བཟེ། སྤྱོད་སྤྱོད་འདི་ག་ཅིས་སྤྱོད་ཅུང་ཟེར་གཏང་མ་  
ཨིན་ན།

༥ འདི་བཅོང་བ་ཅིན་དྲི་ནར་གསུམ་བརྒྱ་ལྷག་དེ་ཐོབ་ནི་ཨིན་པས། སྤྱང་ཀ་ཚུ་  
ལུ་འཕྱེན་པ་ཅིན་དག་འོང་ཟེར་ཨམ་སྤུ་དེ་ལུ་མར་སྤྱར་ལེ་ཤ་སྐབས་རྒྱག།

༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། མོ་གྱིས་ང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཅེ་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ག་ཅིས་  
སྤྱོད་མེ་ཁོའི་སེམས་དགྲུག་དགོཔ་སྤྱོད།

༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཡོད་སར་དུས་གཏན་དུ་སྤྱང་ཀ་ལུས་འོང་། ནམ་རང་ཨིན་  
རུང་ཁོང་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་ཕན་པ་སྤྱོད་ཚུགས། ང་ཁྱེད་མཉམ་དུས་གཏན་དུ་མི་ལུས།

༨ མོ་གྱིས་ག་ཅིས་འབད་ཚུགས་མེ་དེ་འབད་ཅེ་ཨིན། ང་དུར་ཁང་ལུ་མ་བཅུགས་  
པའི་དེ་མ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚར་ཡི།

༩ འཛམ་གྲིང་ག་ར་ལུ་འཕྱེན་བཟང་འདིའི་ཆོས་གནང་བའི་སྐབས། མོ་གྱིས་འདི་  
བཟུམ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་མ་མོའི་དན་རྒྱགས་ལུ་བཤད་དགོཔ་འདི་ངགིས་བདེན་  
པ་སྤྱོད་ལུ་སྐབས་ཨིན་ཟེར་གསུངས་རྒྱག།

༡༠ སྒྲོལ་མ་བརྒྱུ་གཉིས་པ་གྲིས་བྱལ་ཁར་ལས་ཡུལ་དུ་སྒྲོལ་མེས་ཀྱི་ཡོད་ཅེར་མི་གཅིག་པ་  
དེ་གྲིས་ཁོང་ཐུག་ཐུག་ཆེན་ཆུ་གྲིས་ལག་པ་ལུ་ཡེ་ཤུ་སྤྱོད་ནི་འབད། ཁོང་ཆུ་ཡོད་  
སར་སོང་ས་ཞིན་མ་ལས་དེ་སྤྱོད་ཐུག་པ་ད་ལུ།

༡༡ ཁོང་ཆུ་གྲིས་རྒྱུ་གཉིས་པ་ཞིན་མ་ལས་སེམས་དག་འདི་ཁོ་ལུ་ཉིག་རུབ་འབྱེན་ནི་སྤྱོད་  
ཁས་ཐུག་པ་འབད་ཅུག། དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་འཛོན་གཟུང་འབད་ནི་འདི་ཐུག་  
ཤེས་བཅུ་མས་ཅུག།

### དུས་ཆེན་གྱི་ཚྭ་གས་བཞེས་ཡོད་པ།

༡༢ སྒྲོལ་མ་ཆེན་པོ་འཕྲུལ་ལེབ་དུས་ཆེན་ཉིམ་དང་པ་ལུ། ཚྭ་གས་གྲིས་དམར་མཚོད་  
ལུ་ལུག་གས་ད་ཡོད་པའི་ཞག་ལུ། ཁོ་ཁོ་སྒྲོལ་མ་ཆུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་ང་བཅས་སོང་ས་  
ཞིན་མ་ད་ཁྱོད་དོན་ལས་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚྭ་གས་ག་སྤྱོད་འབྱེན་པ་དག་གམ་  
ཟེར་ཞུ་ཐུག་ལུ།

༡༣ ཁོ་གྲིས་སྒྲོལ་མ་གཉིས་གཏང་དེ་ཁོང་ལུ་ས་ཁྱོམ་ནང་སོང་ས་ཞིན་མ་ད་ཁྱོད་གྲིས་  
ཆུ་ཐུག་སྤྱོད་མི་གཅིག་དང་ཁྱོད་འོང་། ཁོ་ཁོ་ཉིང་བཅུ་འཕྲུལ་སོང་།

༡༤ ཁོ་ག་སྤྱོད་འཕྲུལ་སའི་ཁྱོམ་བདག་པོ་དེ་ལུ། དེ་སྒྲོལ་མ་ཆུ་མཉམ་དུས་ཆེན་གྱིས་  
ཚྭ་གས་བཞེས་ནི་མཁྱོན་ཁྱོམ་ག་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཅེར་སྒྲོལ་མ་དཔོན་གྲིས་བཀའ་གནང་  
ཡི་ཟེར་འདི་བཅུ་ཅན།

༡༥ ཁོ་གྲིས་ཁྱོད་ལུ་གདན་ཉིང་དེ་གྲལ་འབྱེན་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གས་ཁང་ཁྱོམ་གཅིག་  
བཞུན་བྱེན་འོང་། དེ་ཁར་ང་བཅས་རའི་དུས་ཆེན་ཚྭ་གས་ཆུ་ཅ་ལ་འབྱེན་པ་  
ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།

༡༦ ཁོ་ཁོ་སྒྲོལ་མ་ཆུ་སོང་ས་ཉི་ཤེས་ཁྱོད་ནང་ཁྱོད་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྲིས་གཅིས་བཀའ་  
གནང་མ་ཞིན་དུ་ཁྱོད་ཅུག། ཁོང་ཆུ་གྲིས་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚྭ་གས་ཆུ་ག་གྲིག་སྤྱོད་  
བཞུགས་ཅུག།

༡༧ གན་མ་ཁྱོད་རུ་སྒྲོལ་མ་བརྒྱུ་གཉིས་པོ་དང་མཉམ་ཡེ་ཤུ་ཐུག་ཅུག།

༡༨ ཁོང་ཆུ་བཞུགས་ཞིན་མ་ད་ཚྭ་གས་བཞེས་པའི་སྤྱོད་པ་ལུ། ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ།  
ང་མཉམ་བཅུ་འཕྲུལ་ཁྱོད་ཆུ་ལས་གཅིག་གིས་ང་ལུ་འབྱེན་སྒྲོལ་མ་བརྒྱུ་གཉིས་པོ་དང་  
ང་གིས་བདེན་པ་སྤྱོད་ལུ་སྤྱོད་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

- ༡༩ ཁོང་ཚུའི་སེམས་ལུ་སྒྲོ་འཁྱོད་སྒྲེད་ཞིན་མ་དུ། དེ་དེ་བཞིན་དུ་ང་ཞིན་ན་མ་ལགས་  
ཟེར་ཞུས་དུ།
- ༢༠ ཁོང་ཚུའི་ལན་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས། སྒྲོ་བ་མ་བརྩུ་གཉིས་པ་ལས་གཅིག་ང་དང་མཉམ་  
པོར་པ་ནང་ལག་པ་བརྩུགས་མི་དེ་ཞིན།
- ༢༡ འབྲིས་ཡོད་མི་ནང་གསལ་མིའི་ཕུ་འདི་བཤགས་དགོཔ་ཞིན་རུང་། མིའི་ཕུ་  
ལུ་སྒྲིད་བསྐྱར་བརྩུབ་མི་དེ་ལུ་རྒྱག་བཟུལ་ཆེ། མི་དེ་མ་སྒྲེས་རུང་ལེགས་པས་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༢ ཁོང་ཚུ་ཚྲགས་བཞེས་པའི་སྐབས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་འཁྱུར་ལེབ་ལྷག་ལུ་བསྐྱམས་  
ཏེ་སྒྲོན་ལམ་བཟབ་ཞིན་མ་དུ་བཅག་སྟེ། སྒྲོ་བ་མ་ཚུ་ལུ་གནང་ཞིན་མ་ལས། འདི་  
དེ་གིས་ཤ་གཟུགས་ཞིན། ལེན་ཞིན་མ་དུ་བཟུང་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༣ ཁོ་གྱིས་པོར་པ་ལྷག་ལུ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་དུ། བཀའ་ངོན་ལེགས་སོ་ལུ་ཏེ་ཁོང་  
ལུ་གནང་ནུག། ག་ར་གྱིས་པོར་པ་དེ་ལས་འཁྱུང་ནུག།
- ༢༤ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། འདི་ཞལ་ཆད་གསར་པ་འདི་དེ་ཁྱག་ཞིན། ཁྱག་དེ་གྱིས་  
མང་ཤོས་གྱིས་སྟེག་པ་ཚུ་འདག་གནང་ཡི།
- ༢༥ དགོན་མཚོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ། གསར་པ་སྟེ་མ་འཁྱུང་བའི་ཉིམ་དེའི་བར་  
ནང་ཚུན། ང་གིས་རྒྱན་ཤིང་ཁྱ་བའི་ལས་མི་འཁྱུང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་  
པ་སྟེ་སྐབས་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### ཕི་ཏྲཱི་རྒྱབ་ལོག་འབད་བའི་སྐྱར་ལས།

- ༢༦ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་མགྱར་མ་གཅིག་འཐེན་ཞིན་མ་དུ་སྐྱར་ཤིང་དེ་ལོ་ལུ་འཁྱོན་ནུག།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། འབྲིས་ཡོད་མི་གནང་གསལ་ལས། དེ་ལུགས་རྩིབ་ལུ་  
བརྩུངས་མཛོག་འབད་དི། ལུག་ཚུ་ཁ་གཏོར་འཁྱོ་འོང་ཟེར་ཡོད། དེ་ཚེ་ཕྱི་  
རུ་ར་ཁྱེད་ག་ར་གྱིས་ང་བཀོག་བཞག་འཁྱོག་འཁྱོ་འོང་།
- ༢༨ ཞིན་རུང་ང་གསོན་པོ་འོངས་པའི་ཆེས། ཁྱེད་ཚུའི་ཏེ་མ་གྲུ་ལི་ལི་ལུ་ང་སྒྲོད་  
འོང་ཟེར་ནེ་སྟེ་གསུངས་མ་དུ།
- ༢༩ ཕི་ཏྲཱི་ཁོ་ལུ། མི་ག་ར་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་རུང་། ང་གིས་ཅུ་ལས་

ཐུབ་མེ་ལོག་ཟེར་ཞུས་དུ།

- ༢༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྟབས་ཞིན། དེ་རིང་ཕྱི་རུ་རང་།  
བྱུང་ཆར་གཉིས་མ་འཁོ་བའི་དེ་མ་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆར་གསུམ་ང་ལུ་ཐུབ་མེ་ལོག་  
འབད་འོང་ཟེར་གསུངས་ཞུ།
- ༢༡ བེ་ཏྲ་གྱིས། ང་ཁྱོད་དང་མཉམ་ཤིང་གོ་རུང་ང་གིས་ཆ་ལས་ཁྱོད་ལུ་ཐུབ་མེ་ལོག་  
ཞུ་ཞུ། འདི་བཟུམ་སྟབས་མ་ག་ར་གྱིས་དེ་སྟེ་ཞུ་ཞུ།

ཆེད་ཆ་མ་ནི་ལུ་ཡེ་ཤུ་འོ་སྟོན་ལམ།

- ༢༢ ཁོང་ཚུ་གོད་ཆ་མ་ནི་ཟེར་ས་མེ་བས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རའི་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ། ང་  
སྟོན་ལམ་ཞུ་བའི་བར་དུ་ཁྱོད་ཚུ་འདི་ཁར་རྫོང་ཟེར་གསུངས་ཞུ།
- ༢༣ ཁོའི་མཉམ་པེ་ཏྲ་དང་། ཡ་ཀོ་བ་དང་ཡེ་ཏ་ནན་ཚུ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས་ཐུགས་  
འཆར་སེའུ་ཅིས་སྟེ་འབྱོན་ཞུ།
- ༢༤ ཁོང་གསུམ་ལུ། ང་ཤི་ནི་འགྲུ་ཐུགས་ཡོད་པ་བཟུམ་སེམས་ལུ་ག་ཅིས་དེ་ཐུ་རན་  
འབྱུང་མས། ཁྱོད་གསུམ་འདི་ཁར་གཉིད་མ་ལོག་པར་རྫོང་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་  
ད།
- ༢༥ མ་ཅི་པར་བརྟ་འབྱོན་ཞིན་མ་ད་སྟེ་གཟུགས་ས་ཁར་བཅུགས་དེ་སྟོན་ལམ་ཞུ་ཞུ།  
མཛད་ཚུགས་པ་ཅིན་དུས་ཆོད་དེ་ང་ལས་བཞུལ་བཞུགས།
- ༢༦ ཞབ་བ། ཡབ་ལགས། ག་ཅིས་ར་ཁྱོད་ཀྱིས་མཛད་མ་ཚུགས་པ་མེད། ཤོར་པ་  
འདི་ང་ལས་བསྐྱམ་འབྱོན། ག་དེ་སྟོར་རུང་ངེ་འདོད་པ་ལྟར་དུ་མིན་པར་ཁྱོད་  
རའི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དུ་མཛད་གནང་ཟེར་སྟོན་ལམ་བཏབ་ཞུ།
- ༢༧ ཁོ་ཚུར་འབྱོན་མ་ད་ཁོང་སྟོབ་མ་ཚུ་གཉིད་ལོག་པ་གཟིགས་ཏེ། ཁོང་ཚུ་ལུ། བེ་  
ཏྲ། སེ་མོན། ཁྱོད་གཉིད་ལོག་ཅིས་ཡ། ཚུ་ཆོད་གཅིག་ཡང་ཁྱོད་རྫོང་མ་ཚུགས་པ་  
ཞིན་ན།
- ༢༨ བར་ཆད་ནང་ལུ་མི་ཚུ་ནི་ཐབས་ལུ། གཉིད་མ་ལོག་པར་གསལ་སྟབས་བཏབ། དེས་  
པར་དུ་སྟོར་རུས་ཡོད་རུང་གཟུགས་སྟོབས་ཞན་པས་ཟེར་གསུངས་ཞུ།
- ༢༩ ང་རུང་ལོག་འབྱོན་ཞིན་མ་ད་གསལ་སྟབས་བཏབ་སྟེ་འདི་ཅིག་འཐད་པ་ཞུ་ཞུ།

- ༧༠ ཁོ་ཚུར་ལོག་འབྱོན་མ་དུ། ད་རུང་ཁོང་གཉིད་ལོག་པ་གཟིགས་ནུག། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ན་ཁོང་ཚུའི་མིག་ཏི་འཐིབས་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་ལན་གང་  
ཡང་ཉུ་མ་ཤེས་ནུག།
- ༧༡ ཁོ་ཚུར་གསུམ་ལོག་འབྱོན་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། ད་ཚུ་ཡང་གཉིད་ལོག་འདི་ངལ་  
གསོ་ཤ་ཞིན་ན། ད་བརྟུབ་པས། ཉུས་ཚོད་རན་ཡི། མིའི་བུ་འདི་ཐིག་ཅན་  
ཚུའི་ལག་པ་ལུ་རན་ཡི།
- ༧༢ ཡར་ལོངས། ང་བཅས་ར་འབྱོ་གོ། ང་ལུ་བྱེད་སྒྲུབ་བརྒྱུ་མེད་པ་ཡང་སྤྲོ་  
ལོག་ཁར་ཚུད་ཅིས། བཟུ་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་ཡོད་པ།

- ༧༣ ཁོ་གྲིས་དེ་སྤྲོ་གསུངས་བའི་བར་ནང་། དེ་སྤྲུལ་ལས་ཁོང་སྤྲོ་མ་བཟུ་གཉིས་པ་  
གྲིས་ནང་ལས་ཡུ་ཉུས་ཟེར་མེད་དང་མཉམ་གཅིག་ཁར་མི་དཔུང་ཚོགས་དང་  
བཅས་པ་སྤྲོ་ཐུག་ཆེན་དང་། མཁན་པོ་དང་ཀན་ཤོས་ཚུ་ག་ར་ལག་པ་ལུ་གྲི་  
རིང་དང་ཁར་ཤ་སྤྲོ་ག་དེ་ཁོ་བཞུགས་སར་འཐོན་འོངས་ནུག།
- ༧༤ ཁོ་ལུ་བྱེད་བསྒྲུབ་མེད་ཀྱིས། ང་གིས་ག་ལུ་ཁ་ཁུ་བཀལ་མེད་ཡེ་ཤུ་ཞིན།  
གཟུང་ཞིན་མ་དུ་ན་ཐེན་འབད་འབྱེད་སོང་ཟེར་བཅུ་བསྐྱུལ་འབད་ནུག།
- ༧༥ ཡུ་ཉུས་གྲིས་ཡེ་ཤུ་མཇུག་ཅིས་ཁོ་ལུ། སྤྲོ་བ་དཔོན་ལགས། སྤྲོ་བ་དཔོན་ལགས།  
ཉུ་ཞིན་མ་ལས་ཁ་ཁུ་བཀལ་ཅིས།
- ༧༦ མི་ཚུ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་དེ་འབྱེད་སོངས་ནུག།
- ༧༧ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་སྤྲོ་མ་གཅིག་གིས་གྲི་རིང་བཏོན་དེ། ཐུག་ཆེན་གྲིས་བྱ་  
རོགས་གཅིག་བཟུ་མ་འདི། ཁོའི་རྣམ་ཅོག་ཡ་གཅིག་བཏོག་གཏང་ནུག།
- ༧༨ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་ཚུ་ང་ལུ་གྲི་རིང་དང་འཁར་ཤ་སྤྲོ་ག་དེ་ཁར་ཤ་བཟུ་མ་  
གཟུང་བར་འོང་མ་ཞིན་ན།
- ༧༩ ང་ཉིམ་ཨ་རྟག་ར་མཚོད་ཁང་ནང་བྱེད་མཉམ་ཆོས་བཤད་འབད་རུང་བྱེད་ཚུ་  
གྲིས་ང་མ་གཟུང་། དེ་ཚུ་གསུངས་རབ་ནང་བཞིན་འགྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ཞིན་ཟེར་  
གསུངས་ནུག།
- ༨༠ སྤྲོ་མ་ག་ར་གྲིས་ཡེ་ཤུ་བཀོག་བཞག་ཏི་འབྱོག་སོངས་ནུག།



མི་གཞིན་མ་གཅིག་འབྱོག་འབྱོག།

- ༥༡ དེ་བསྐང་མི་གཞིན་མ་རས་ཅང་བགོ་ལ་འབྱོག་མི་གཅིག་ཡེ་ཤུ་རྒྱུ་ཤིང་ཤུ་ཡེ་འོང་མ་  
ད། མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་གཟུང་ནི་འབད་མ་དུ།  
༥༢ རས་ཀྱང་བགོ་ལ་དེ་ཡུད་བཞག་སྟེ་གཟུགས་སྒྱེ་མི་སྟེ་འབྱོག་མོངས་ལུག།

ཡེ་ཤུ་ལྷན་རྒྱས་ཚུ་ཁྲི་གཏོང་ཁར།

- ༥༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཐམ་ཐུ་ཆེན་ཡོད་སར་གདན་དང་སྟེ། དེ་ཁར་ཐམ་ཐུ་ཆེན་  
དང་། ལྷན་ཤོས་དང་། མཁན་པོ་ཚུ་འཛོམས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།  
༥༤ བེ་ཏྲ་ཁྲི་རྒྱུ་ཤིང་བདེའ་ཐག་རིང་སར་ལས་འོངས་ཏེ། ཐམ་ཐུ་ཆེན་གྱིས་ཕི་བྲང་  
ཚུན་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་གི་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཚུ་མཉམ་མེ་གསུང་ལུག།  
༥༥ ཐམ་ཐུ་ཆེན་དང་ལྷན་རྒྱས་ག་ར་གྱིས་ཡེ་ཤུ་བཏོང་ནི་འོང་ལུ། ཉལ་པ་འཛོམས་  
རུང་ག་ཅིས་ཡང་མ་ཐོབ་པས།  
༥༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་མ་རངས་པར་དཔང་གཞག་རྒྱས་མ་འཐོན་  
རུང་། ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ཁ་མ་མཐུན་པས།  
༥༧ མི་རེ་རེ་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་བརྒྱན་ཆོག་དེ་སྟེ་སྐབས་ལུག།  
༥༨ ཁོ་གྱིས་ལག་པ་གྱིས་བཟོ་ཡོད་པའི་མཆོད་ཁང་འདི་མེད་པ་བཏང་ཞིན་མ་ད།  
ལག་པ་གྱིས་བཟོ་མ་དགོ་པའི་པར་མཆོད་ཁང་གཞན་གཅིག་ང་གིས་བཞག་  
གསུམ་ལུ་བཟོ་འོང་ཟེར་ཁོ་གྱིས་དེ་སྟེ་སྐབས་ཡོད་པ་ང་བཅས་གྱིས་རྣམ་གོ་ཡི་  
ཟེར་རུང་།  
༥༩ ཁོང་ཚུ་སྒྲོའི་མ་མཐུན་པས།  
༦༠ དེ་ལས་ཐམ་ཐུ་ཆེན་གྱིས་མི་རྒྱུག་དང་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་མི་དམངས་  
གིས་ཁྱོད་ལུ་མ་རངས་པའི་གཏམ་སྐབས་རུང་། ཁྱོད་གྱིས་ལན་ལོག་འཇལ་  
ནི་མེད་པ་ཞིན་ན་ཟེར་བྱ་རུང་།  
༦༡ ཁོ་གྱིས་ལན་གསལ་གཞན་ཡང་མ་གསུངས་པར་བྱ་སིམ་སིམ་སྟེ་བཞག་ས་པའི་  
སྐབས། ཐམ་ཐུ་ཆེན་གྱིས་ད་རུང་ཅི་བ་དཔུད་འདི་ཁོ་ལུ། བཏོད་འདི་ཡོད་མིའི་  
སྐས་མ་ཤི་ག་ཁྱོད་ཞིན་ན་མ་ཟེར་བྱ་མ་དུ།

- ༦༢ ཡེ་ཤུ་གྲིས། ང་ཅིན། རྒྱུ་གྲིས་མིའི་བྱ་འདི་བཀྱན་དབང་གི་ཤུག་གཡས་ལུ་  
བཞུགས་ཞིན་མ་དུ། ཞིང་ཁམས་གྲིས་སྤྱིན་འགྲུ་ལས་འཁྱོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་  
གྲིས་མངལ་འོང་ཟེར་གསུངས་རྟུག།
- ༦༣ རྒྱལ་རྒྱ་ཆེན་གྲིས་ཁོ་རའི་བཀོ་ལ་བྲལ་ཞིན་མ་ལས་ང་བཅས་ལུ་ད་རུང་དཔང་  
གཞག་དགོཔ་མིན་འདུག།
- ༦༤ ཁོ་གྲིས་སྐྱར་པ་བཏབ་ཡོད་པ་འདི་ཀྱང་ཚུ་གྲིས་རྣམ་གོ་ཡི། རྒྱུ་གྲིས་མནོ་བསམ་  
ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཟེར་སྐབས་ཞིན་མ་དུ། ག་ར་གྲིས་ཁོ་བཀོང་ནིའི་ཉེས་ཁྲིམས་  
བཀའ་རྟུག།
- ༦༥ དེ་ལས་ཁོང་ལ་ལུ་ག་ཅིག་གིས་ཁོ་ལུ་མཆིལ་མ་གཏོར། ལ་ལུ་གྲིས་ཁོའི་  
ཞལ་སྐྱར་ཏེ་རྒྱུ་བྲངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། མངོན་ཤེས་ཡོད་ན་སྐབས་ཟེར་  
རྟུག། རྩ་རོགས་ཚུ་གྲིས་ཡང་ཁོའི་འགྲུ་འགྲམ་ལྷག་བྲངས་རྟུག།

### ཕི་རྩྱ་གྲིས་ཁོ་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་ཡོད་པ།

- ༦༦ དེ་བསྐྱང་ཕི་རྩྱ་མོ་བྲང་འོག་ལུ་རྩྱེད་པའི་ཆེས། རྒྱལ་རྒྱ་ཆེན་གྲིས་གཡོག་མོ་གཅིག་  
འོངས་ཞིན་མ་དུ།
- ༦༧ ཕི་རྩྱ་མོ་གསོ་ཡོད་པ་མཐོང་དི། ཁོ་ལུ་བཞུ་ཞིན་མ་ལས་མོ་གྲིས། མོ་ཁྱོད་ཡང་  
ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་མཉམ་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༦༨ ཁྱོད་ག་ཅིས་སྐབས་ཅིན་ན་ང་གིས་མ་ཤེས། ང་གིས་ཏ་མ་གོ་ཟེར་ཁོ་རྒྱབ་ལོག་  
འབད་དི། ཕྱི་འཐོན་ཞིན་མ་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལུ་རྩྱེད་པ་ད་བྱེད་འོ་རྟུག།
- ༦༩ ད་རུང་གཡོག་མོ་གཅིག་གིས་ཕི་རྩྱ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཁར་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་  
མོ་གྲིས། ཁོང་ཚུའི་འགྲུལ་ལས་གཅིག་ཁོ་ཅིན་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༧༠ ད་རུང་ཕི་རྩྱ་གྲིས་རྒྱབ་ལོག་འབད་རྟུག། ས་ཅི་ཁར་ལས་དེ་ཁར་ཡོད་མི་ཚུ་  
གྲིས་ཕི་རྩྱ་ལུ། ཁྱོད་གྲུ་ལི་ལི་པ་གཅིག་ཅིན་པས། དེ་ཚུའི་འགྲུལ་ལས་གཅིག་  
ཁྱོད་ཅིན་མ་ཐག་ཆོད་པས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་སྐབས་ཐང་དེ་ཁོང་བཅོག་  
འཐད་པ་འདུག་ཟེར་སྐབས་དུ།
- ༧༡ ཁོ་གྲིས་གཏམ་ངན་སྐབས་ཞིན་མ་ལས་མནའ་འོ་དི། རྒྱུ་གྲིས་སྐབས་པའི་  
མི་འདི་ང་གིས་རྩ་ལས་ངོ་མི་ཤེས་ཟེར་སྐབས་ཚར་སྤྲོའི་སྤྱི་ལོ།

༧༢ བྱེ་ཆར་གཉིས་འཁོར་ལྟ། དེ་ལས་བྱེ་ཆར་གཉིས་མ་འཁོར་པའི་དེ་མཁས།  
ཁྱོད་གྱིས་ང་ལྟ་ཆར་གསུམ་རྒྱུ་ལོག་འབད་འོང་ཟེར་ཡེ་ཤུ་གྱིས་གསུངས་  
ཡོད་པ་དེ་ཅི་རྒྱུ་ལེས་ལྟ་བུ་པ་འོངས་ཏེ་ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་སྟུ་ལྟ།

### ཡིའུ་བཙུ་ཐུ་པ།

ཡེ་ཤུ་རྩ་མུན་གྱིས་བཀའ་སློན་ཅི་ལ་ཏི་ཡོད་སར་གདན་ཅད་ས་ལྟ།

༧༣། འདི་ཕྱལ་ལས་འཛུ་པ་གནམ་ལང་མ་ད་ལུ་སྐམ་སྐམ་ཆེན་གྱིས་ཀན་ཤོས་དང་།  
མཁན་པོ་དང་། ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་མཉམ་བཞུག་བསྐྱོས་བརྒྱབ་ས་ཏི། ཡེ་ཤུ་ཕྱག་བཅེངས་  
ཞེན་མ་ལས་ཅི་ལ་ཏི་ཡོད་སར་འབྱེད་བཀའ་ལྟ།

༧༤ ཅི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་ཡ་རྩ་དྲུའི་རྒྱལ་པོ་ཅིན་ན་ཟེར་བྱམ་ད་ལུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་  
ཁོ་ལུ། ཁྱོད་སྐབས་དོ་བཟུམ་རང་ཅིན་གསུངས་ལྟ།

༧༥ སྐམ་སྐམ་ཆེན་རྒྱུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་པ་ལེ་ཤ་བཀའ་པའི་འབད་རུང་ལན་གང་ཡང་མ་  
གསུངས་པར་བཞུགས་ལྟ།

༧༦ ཅི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁོང་རྒྱུ་ཁྱོད་ལུ་ཉེས་སློན་ལེ་ཤ་བཏོན་ཡོད་རུང་། ལན་  
གང་ཡང་འཇལ་ནི་མེད་པ་ཅིན་ན་ཟེར་བྱ་རུང་།

༧༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་བཀའ་ལན་གང་ཡང་མ་གསུངས་པར་ཅི་ལ་ཏི་ཡང་ཡ་མཚན་ཆེ་ལྟ།

### ཡེ་ཤུ་ལུ་ཉེས་ཁྱིམ་ས་བཀའ་ཡོད་པ།

༧༨ དུས་ཆེན་ལོ་ལྟར་ལུ་མེད་མང་གི་དགའ་བའི་བཙོན་པ་ཆོ་ཐར་གཏང་བའི་ལུགས་  
སྒྲུབ་ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༧༩ དེ་བསྐང་ནང་ཁྱུག་ལངས་ཏི་དམར་གསལ་འབད་མེ་ངོ་ལོག་པ་རྒྱུ་ལས་བཙོན་  
པ་རྟ་ར་སྐྱུས་ཟེར་མི་གཅིག་མོ་དཔ་ཅིན་པས།

༨༠ མེད་མང་གིས་ཅི་ལ་ཏི་མཇལ་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཅ་རྟག་རའི་ལུགས་སྒྲུབ་བཟུམ་  
ཁོང་ལུ་མཇོད་གནང་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།

༨༡ ཅི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱོད་ལུ་ང་གིས་ཡ་རྩ་དྲུའི་རྒྱལ་པོ་འདི་ཆོ་ཐར་གཏང་  
དགོ་པ་ཅིན་ན་ཟེར་བྱས་ལྟ།

༨༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་སྐམ་སྐམ་ཆེན་རྒྱུ་གྱིས་ཕྱག་དོག་འབད་འདི་ཁོ་ཡོད་སར་

- འབྲིད་འོང་མ་ལས་རྟེན་དེ་ཅིན་པས།
- ༡༡ འདི་འབད་མ་ད་ཐུ་ཐུ་ཆེན་དེ་ཚུ་གྱིས་ཐ་ར་སྤྱོད་འདི་ཆེ་ཐར་གཏང་དགོཔ་སྤེ་  
མེ་ཚུ་ལུ་བདེའ་བསྐྱེད་འབད་ནུག།
- ༡༢ དེ་ལ་ཉི་གྱིས་མེ་ཚུ་ལུ། རྒྱུ་ཚུ་གྱིས་ཡ་རྩ་དྲུའི་རྒྱལ་པོ་ཅིན་ཟེར་མེ་དེ་ལུ་ང་གིས་  
ག་ཅིས་འབད་དགོཔ་ཡོདཔ་ཟེར་དེ་མེད་ལུ།
- ༡༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྐད་སྒྲུ་མ་བཏོན་དེ་ཁོ་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༡༤ དེ་ལས་དེ་ལ་ཉི་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོ་གྱིས་ཉེས་པ་ག་ཅིས་འབད་ཡོདཔ་ཟེར་སྐབས་  
རུང་། ཁོང་གྱིས་ཉེང་བཀལ་སྐད་སྒྲུ་མ་བཏོན་འདི། ཁོ་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་  
ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༡༥ དེ་ལ་ཉི་གྱིས་མེ་ཚུ་གྱིས་སྒྲོ་འདྲོད་ཐར་དུ། ཐ་ར་སྤྱོད་འདི་ཆེ་ཐར་གཏང་འབད་  
ཞེན་མ་ད། ཡེ་ཤུ་ལུ་རྟེ་ལྷགས་གྱིས་བརྒྱུད་མ་ཞེན་མ་ད། ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་  
ནི་དོན་ལས་སྤྲོད་ནུག།
- ༡༦ དམག་མེ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཚོགས་ཁང་ནང་ལུ་འབྱོར་དི། དམག་ཚོགས་གོ་ར་རྒྱུང་ས་  
འོངས་ཞེན་མ་ལས།
- ༡༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ན་བཟའ་དམར་པོ་བཞེས་བརྒྱུག། ཅང་གི་དབུ་ཞ་བཟོ་དི་དབུ་  
ལུ་བརྒྱགས་ཏེ།
- ༡༨ ཡ་རྩ་དྲུའི་རྒྱལ་པོ་ལུ་ཕྱག་འཆོལ་ལེ་ཟེར་འཕྲ་ཞེན་མ་ད།
- ༡༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྤྱོད་འཁར་མ་གྱིས་དབུའི་འགྲུ་བརྒྱུད་ས། ཞལ་ལུ་མཆིལ་མ་གཏོར།  
ཕུས་མོ་ས་ཁར་བརྒྱགས་ཏེ་ཁོ་ལུ་ཕྱག་འཆོལ་ནུག།
- ༢༠ ཁོ་ལུ་དམདཔ་བརྒྱབས་དེ་འཕྲ་མཚར་ཞེན་མ་ལས། ན་བཟའ་དམར་པོ་དེ་ཕྱད་  
ཞེན་མ་ད་ཁོ་རའི་ན་བཟའ་འདི་བཞེས་བརྒྱུག་འདི། ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ནི་  
སྤེ་ཁོ་འབྲིད་སོངས་ནུག།
- ༢༡ ཨེ་ལེག་སན་རུང་དང་རུ་ཕུས་གྱིས་ཨ་པ་སའི་རེན་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལས་ཨན་མི་  
སེ་མོན་ཟེར་མེ་དེ་ཕྱོགས་གཞན་ལས་འོང་མ་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁྱམ་  
ཤིང་འདི་ཁོ་ལུ་དབང་བཅོང་སྤེ་སྤྱག་བརྒྱུག་ནུག།
- ༢༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་གོ་ལ་གོ་སྤྱོད་ཟེར་བའི་ཐོདཔ་གྱིས་ས་ཆ་ལུ་གདན་རུངས་

ཉུག།

- ༢༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཀྱན་ཆང་ནང་གན་དྲ་ར་ས་བསེས་འདི་ཁོ་ལུ་ཐུག་པ་བྲང་མ་ད།  
ཁོ་གྱིས་མ་བཞེས་པས།
- ༢༤ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུངས་ཞིན་མ་ད། ཁོའི་ན་བཟའ་  
བགོ་བཤའ་བརྒྱུ་ནི་དོན་ལས། མེ་རེ་རེ་ག་ཅིས་ཐོབ་གམ་ཤོ་བརྒྱུའམ་ཉུག།
- ༢༥ ཁོང་གིས་ཁོ་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུངས་བའི་དུས་ཚོད་དེ་ཉི་མ་ཚུ་ཚོད་དགུ་ལུ་  
ཞིན་པས།
- ༢༦ ཁོ་ལུ་སྒྲོན་བཏགས་དི། འདི་ཡ་དྲ་དྲའི་རྒྱལ་པོ་ཞིན་ ཟེར་ཁོའི་དབུའི་བཞུག་  
ལུ་ཡེ་གྲུ་འབྲིས་ཉུག།
- ༢༧ ཁོ་དང་མཉམ་ཞུ་བརྒྱུའམ་མི་གཉིས་ཡང་ཁོའི་གཡས་ལུ་གཅིག་དང་གཡོན་  
ལུ་གཅིག་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུངས་ཉུག།
- ༢༨ གསུངས་རབ་ནང་ལུ་བྲིས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོ་ལུ་མ་རངས་མེ་ལེ་ཤ་འཐོན་འོང་  
ཟེར་ཡོད་པ་དེ་འབྱུང་ཉུག།
- ༢༩ ཡར་མར་འབྱོ་མེ་ཚུ་གྱིས་འགྲུ་ཏོ་གཡུག་དེ་དམད་ཕབས་བརྒྱུའམ་ཏེ་ཁོ་ལུ།  
མཚོད་ཁང་མེད་པ་བཟོ་ཞིན་མ་ད། བཞག་གསུམ་ལུ་ལོག་འགྲུབ་རྒྱགས་མི་  
ཁྱོད།
- ༣༠ ཁྱོད་རང་ལུ་རྒྱུ་སྒྲུ་འབད་དི། ཁམ་ཤིང་འགྲུ་ལས་མར་བབས་ཤོག་ཟེར་སྐབས་  
ཉུག།
- ༣༡ འདི་བཟུམ་ཐུམ་ཐུ་ཆེན་ཚུ་གྱིས་མཁན་པོ་ཚུ་མཉམ་པར་རྒྱུར་གཏམ་སྐབས་དི།  
ཁོ་གྱིས་གཞན་ལུ་སྐྱབས་འཇོན་རྒྱགས་རུང་། ཁོ་རང་ལུ་སྐྱབས་འཇོན་མི་རྒྱགས་  
པས་ཟེར་ཉུག།
- ༣༢ ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་མ་ཤི་ག། ང་བཅས་ཁྱོད་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་རྒྱགས་ནི་དོན་  
ལུ། ད་ལྟོ་རྒྱུང་ཤིང་འགྲུ་ལས་མར་འབབ་ཤོག་ཟེར་སྐབས་ཉུག། ཁོ་མཉམ་  
བརྒྱུངས་ཡོད་མི་གཉིས་གྱིས་ཡང་དེ་སྤེ་ཁོ་ལུ་འཕྱུ་ཉུག།
- ༣༣ ཉིན་ཕྱིད་ལས་ཚུ་ཚོད་གསུམ་གྱིས་བར་ནང་ལུ་ས་གཞི་ག་ར་ཐུན་ནག་ལུ་འགྱུར་  
སྟེ་ཉུག།

- ༢༣ ལུ་ཚོད་གསུམ་དེ་ཅིས་ལུ་ཡེ་ཤུའི་གསུངས་སྐད་སྤྲོམ་བཏོན་དེ། མི་ལོ་འི། མི་  
ལོ་འི། ལུ་མ་ས་རྒྱ་ཐོན། རྩོད་པ་སྐད་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན། དེ་དགོན་མཆོག།  
དེ་དགོན་མཆོག། རྩོད་ཀྱིས་ང་ག་ཅིས་སྤྲོམ་གོག་བཞག་པ་སྤྲོམ་ཅེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༤ དེ་ཁར་ཡོད་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་རྩམ་གོ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ཀྱིས་མི་ལི་ཇ་འཕྲོམ་  
མས་ཅེར་སྤྲོམས་ཅུག།
- ༢༥ གཅིག་གིས་བརྒྱུགས་སྤངས་ཞིན་མ་ལས། ལུ་བལ་གཅིག་ནང་ཆང་སྤྲུལ་པ་སྤྲོམ་  
དེ་སྤྲོམ་འཁར་མ་འགྲུ་བཀལ་ཏེ། ཁོ་ལུ་བཞེས་ཅེར་དངས་ཞིན་མ་ལས། མི་ལི་  
ཇ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་འཕྲོམ་མི་འཕྲོམ་བཞག་གོ་ཅེར་སྤྲོམས་ཅུག།
- ༢༦ དེ་ལས་ཡེ་ཤུའི་གསུངས་སྐད་སྤྲོམ་བཏོན་དེ་སྤྲོམ་ག་གནང་ཅུག།
- ༢༧ དེ་བསྐང་མཆོད་ཁང་གི་ཡོད་པ་བརྒྱུངས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་འགྲུ་ལས་མཐུག་ཚུན་  
ཁག་གཉིས་སྤྲོམ་ཅུག།
- ༢༨ ཁོ་ཀྱིས་མཐུན་ལུ་ཡོད་མི་དམག་མི་བརྒྱ་དེ་ཡོད་དེ་ཡེ་ཤུའི་གསུངས་སྐད་  
སྤྲོམ་བརྒྱུ་ལུ་བཞགས་ཡོད་པ་མཐུན་ཞིན་མ་དུ། འདི་སྤྲོམ་ཡུ་དེ་དགོན་མཆོག་  
གིས་སྤྲོམ་ངས་བཏོན་མིན་པས་ཅེར་སྤྲོམས་ཅུག།
- ༢༩ དེ་ཁར་ལུ་ཐག་རིང་སར་ལས་ཁོང་མཐུ་ཚུ་ཡང་བཞག་དེ་ཡོད་པ་མས། དེ་ཚུ་  
གྲུ་ལས་མིར་ཡམ་མག་དུལ་དང་། ཡ་གོ་བ་རྒྱུང་གོས་དང་ཡོ་སེའི་ས་ལོ་མི་  
ཚུ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༣༠ ཁོང་ཚུ་ཡེ་ཤུ་གྲུ་ལི་ལི་བཞགས་པའི་སྤྲོམ་ཅིང་ཤུལ་ཞབས་ཏོག་ཤུ་དེ་འོངས་  
མི་དང་། དེ་ལས་ཁོ་མཉམ་ཡེ་ཤུ་ཤུ་ལོ་ལུ་འོངས་མི་མཐུ་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས།

ཡེ་ཤུའི་སྤྲོམ་ཡུང་མི་དུར་ཁང་ནང་ལུ་བརྒྱུགས་ཡོད་པ།

- ༣༡ གནམ་ཕྱི་རུ་འཕྲོམ་དེ། དམ་པའི་དུས་བཟང་གི་ཉིམ་ཏེ་མ་ཤོག་པ་ལས།
- ༣༢ མི་རྩི་རྩི་རྩི་མ་ཐེ་པ་ཡོ་སེའི་ཅེར་མི་དེ། དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྲོད་  
ལུ་སྤྲོམ་ཡོད་མི་དེ་འོངས་ཞིན་མ་དུ། རྩོད་ཀྱིས་འགྲུ་བཀལ་ཏེ་ལི་ལི་ཡོད་སར་  
སྤངས་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུའི་སྤྲོམ་ཡུང་མི་དུར་ཁང་ནང་ཅེར་ཤུལ་དུ།

- ༤༤ ཁོ་བཤགས་གམ་མ་བཤགས་པེ་ལ་ཉི་ཡིད་མ་ཆེ་བར། དམག་མེད་བརྒྱ་དཔོན་  
དེ་འཕོ་ཞེན་མ་ད། ཁོ་ལུ་འདི་བ་དཔུང་ཅུག།
- ༤༥ ཁོ་གྲིས་དམག་མེད་རྒྱ་དཔོན་ལས་འདི་བ་དཔུང་ཞེན་མ་ལས་སྐྱ་ཕུང་མོ་འདི་  
ཡོ་སེབ་ལུ་འབྱེན་ཅུག།
- ༤༦ ཁོ་གྲིས་ཁ་དར་ཉི་ཤག་ཞེན་མ་ལས་སྐྱ་ཕུང་མོ་ས་ཁར་ཕབ་ཞེན་མ་ད། དར་ནང་  
སྤར་ཉི། འབྲུག་ནང་དོང་བརྟོ་བའི་དུར་ཁང་ནང་ལུ་བཙུགས་ཞེན་མ་ལས། སྤར་  
ཁང་སྒྲིའི་རྩ་བར་དོ་གཅིག་སྒྲིལ་བཞག་ཅུག།
- ༤༧ མེར་ཡམ་མག་དྲལ་དང་ཡོ་སེབ་གྲིས་མའི་མ་རི་ཡམ་ཚུ་གྲིས་ཁོའི་སྐྱ་ཕུང་མོ་  
བཙུགས་ས་བརྩ་ཚོད་ཅུག།

### མིའུ་བཙུ་ཐུག་པ།

#### ཡེ་ཤུ་སྐྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡོད་པ།

- ༡༡༡། དམ་པའི་དུས་བཟང་ཐལ་ཤ་ད་ལུ། མ་རི་ཡམ་མག་དྲལ་དང་། ཡ་ཀོབ་  
གྲིས་མའི་མ་རི་ཡམ་དང་། ས་ལོ་མེ་ཚུ་གྲིས་སྐྱ་ཕུང་མོ་འགྲུ་དབུར་ནི་དེ་བཟང་ཚུ་སྤག་  
ཞེན་མ་ད།
- ༡ བདུན་ཕྱག་གིས་ཉིམ་དང་པ་དེ་ལུ། རྩོ་པ་རྩ་སག་ལོངས་ཉི་ཉིམ་ཤར་མ་ཅིས་  
སྤར་ཁང་ཡོད་སར་ཁོང་ཚུ་ཚོད་ཅུག།
- ༢ ཁོང་རང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། ང་བཅས་དོན་ལུ་སྤར་ཁང་གི་དོ་འདི་ག་གིས་  
ཚོགས་གཏང་མ་ཞིན་ན་ཟེར་ཚོད་ཅུག།
- ༣ ཁོང་གིས་དེ་སྤེབ་ལྷ་ཤ་དོ་སྤོམ་འདི་ཚོགས་ཡོད་པ་མཐོང་ཅུག།
- ༤ ཁོང་ཚུ་སྤར་ཁང་ནང་ལུ་འཛུལ་ཤ་ན་བཟའ་ད་། རེད་བཞེས་ཡོད་མི་གཞོན་མ་  
གཅིག་གཡས་ཁ་ཕྱག་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པ་མཐོང་ཉི་ཁོང་ག་ཅིས་དེ་འདྲི་ག་ཅུག།
- ༥ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ་འདྲི་ག་མེན་དགོ། རྩོད་ཚུ་ཐམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱངས་མི་ན་ཅ་རེད་  
པ་ཡེ་ཤུ་འཚོལ་ཤ་ཞིན་ན། ཁོ་སྐྱ་གསོན་པོ་སྤེབ་ཞེངས་ཡོ། འདི་ཁར་མེད། ཁོའི་  
སྐྱ་ཕུང་མོ་བཞག་སའི་སྤར་ཁང་ལུ་བརྩ།





ཚུགས་ཟེར་བཀའ་ཉུག།

༡༩ དེ་བཟུམ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་དེ་སྤེ་གསུངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས། ཁོ་  
ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་གདན་ཅངས་ཏི། དཀོན་མཆོག་གི་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་  
བཞུགས་ཉུག།

༢༠ དེ་ལས་སྤྱོད་མ་ཚུ་སྤངས་ཞིན་མ་དུ་ས་ཤྱིགས་གཉི་ལུ་ཡང་ཆོས་བཤད་ཞིན་མ་  
ད། གཙོ་བོ་འི་ཁོང་མཉམ་ཆ་རྟགས་མཛད་གནང་མ་ལས། ཉུགས་མཆོན་ཚུ་  
བསྟོན་པའི་བཀའ་བདེན་པ་ཞིན་མ་བདེན་ཁྱུངས་བསྐྱེལ་ཉུག་གོ། ཨ་མེན།

ལྷ་ཀའི་འཕྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་བཞུགས་སོ།

ཐེའོ་ཕི་ལུས་ལུ་བཞུགས།

༄༅། ང་བཅས་ར་ནང་ལོའད་ལུ་བདེན་པ་རེ་ནིའི་དོན་ལུ་མང་ཤོས་ཀྱིས་འགྲུབ་  
འབྲས་དེའི་ལག་ལེན་ཐབས་པའི་ཕྱིར་དུ་མིན་མ་ལས།།

༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཏེ་མ་ལས་མིག་གིས་མཐོང་བཀའ་ལྟ་གནས་མེ་ཚུ་གྱིས་ང་བཅས་  
ལྟ་གནས་ཡོད་པ།

2 ང་ལུ་ཡང་དེ་སྒྲེ་ལེགས་ཤོམ་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཚུ་ག་ར་ཏཱ་གོ་སྒྲེ་བཟོ་  
 གནང་མ་དང་ཅིག་ཁར། རིམ་པ་བཞིན་ཐེང་མི་ལྟས་ལུ་འབྲིས་གནང་བའི་  
 དམིགས་ལྷུང་ཡོད་པ་ཅིན།

༤ དེ་ཐོ་བྱེད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་མཁའ་ལུ་ཚུ་ག་ར་མདོན་པ་ཞིན་མ་ཤེས་འོང་།

ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་འཁྲུང་ནིའི་ལུང་ལྟར་གནང་ཡོད་པ།

ཡ་རྩ་དྲུའི་རྒྱལ་པོ་ཉེ་དོའི་རྒྱལ་པོ་། ཨ་པེ་ཇའི་མེ་ཚན་ལས་ཇ་ཀ་རི་ཡ་ཟེར་  
བའི་རྒྱམ་གཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོའི་ཨ་མ་སྐུ་ཨ་རོན་གྱིས་མི་བརྒྱད་ཨིན་མ་ལས་  
མོའི་མིང་ཨ་པེ་ཇ་བའི་དཔེར་རྒྱལ་པོ་ཨིན་པས།།

ུ ཁོང་གཉིས་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟིགས་སམ་ལུ་ཆོས་སེམས་ཅན་ ཅིན་མ་ལས།  
གཙོ་བོ་ལག་པ་དང་ཚུ་ཡ་བྱིས་ལ་མ་པ་ཚུ་ཉིས་ཚུན་མེད་པར་བསྐྱེད་སེམས་དེ་ཡོད་པ་  
མས།

~ མིའི་རྩིས་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་ལས་ཀྱི་འབྲས་ལས། ཁོང་གཉིས་ལྷ་མོ་མེད་  
པར་ལོ་ཆུང་ཆེད་ལྷ་མོ་སྦྱངས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

ད་བཞུང་ཨ་ཀ་རི་ཡ་ཁོ་རེ་ཉེ་ཚན་གྱིས་ལུ་བསྐྱར་ཤོགས་ཏེ་ད་ཀོན་མཚམས་གིས་  
སྐྱེ་མཁའ་ལུ་ཆུ་མ་གྱིས་གོ་ས་བཞེས་དེ་ཞབས་ཏྲུག་ལུ་བའི་སྐབས་ལུ།

༩ སྒྲ་མའི་ཡིག་ཆ་དང་གིས་ལྷག་སྤྲེལ་ཏུ། གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཆོད་  
ཁང་ནང་ལུ་སྤྲེལ་བསངས་བཏང་ནི་གྱིས་སྒྲིང་བརྒྱབ་ཁོ་ལུ་སྤྲེལ་ཆེ་རྒྱལ།

༡༠ རྣམ་པས་ངས་བཏང་བའི་རྒྱལ་ས་ལུ་མེ་ཚུ་གནམ་མེད་ས་མེད་འཛོམས་ཏེ་སྤྱོན་  
ལམ་ཞུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

- ༡༡ དེ་ལར་དཀོན་མཆོག་གིས་པོ་ཉ་གཅིག་སྟོན་ཕུལ་སའི་མཆོད་ཁྲི་གཡས་ལུ་  
བཞེངས་ཏེ་ཁོ་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་ནུག།
- ༡༢ ཇ་ཀ་རི་ཡ་གྲིས་ཁོ་མཇལ་ཞིན་མ་ལས་ནང་མདོག་འདྲིག་ནུག།
- ༡༣ འདི་འབད་མདོད་པོ་ཉ་གྲིས་ཁོ་ལུ། ཇ་ཀ་རི་ཡ། འདྲིག་མིན་དགོ། དཀོན་མཆོག་  
གིས་ཁྱོད་གྲིས་གསོལ་བཏབ་ལུ་གསུན་ཞིན་མ་ལས། ཁྱོད་རའི་ཨམ་སྐུ་ཨི་ལི་  
ཇེ་བྲིད་ལས་ཁྱོད་ལུ་བྱ་ཚུ་གཅིག་འབྱུང་འོང་། ཁྱོད་གྲིས་བྱ་ཚུ་དེའི་མིང་ཡོ་  
ཏ་ནན་ཟེར་བཏགས།
- ༡༤ ཁྱོད་སེམས་དགའ་ནི་འབྱུང་འོང་མ་ཆད། མི་མང་ཤོས་གྲིས་ཡང་ཁོ་སྐྱེས་མ་  
ད་དགའ་སྟོ་འབྱུང་འོང་།
- ༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་གཙོ་བོའི་གཟིགས་ས་ལུ་ཁོ་མི་སྟོན་འགྱུར་ཞིན་མ་ལས། ཆང་  
ཡང་ཅིན་ཨ་རག་མ་འབྱུང་པར་ཨའི་གྲིས་མངལ་ལས་རང་དམ་པའི་ཐུགས་  
ཉིད་གྲིས་གང་འོང་།
- ༡༦ དེ་ལས་མྱིས་ར་ཡལ་གྲིས་བྱ་ཚུ་མང་ཤོར་ཁོ་གྲིས་ཁོང་རའི་གཙོ་བོ་དཀོན་  
མཆོག་ལུ་བརྟེན་བཅུག་འོང་།
- ༡༧ ཨ་པའི་སེམས་བྱ་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་དང་། ཇོ་བོ་ལ་འདི་དང་པའི་ཁོངས་ལུ་  
འགྱུར་ནི་དང་། གཙོ་བོའི་དོན་ལུ་མི་ཚུ་གྲག་སྐྱེགས་བཅོ་ནིའི་དོན་ལས། ཁོའི་  
ནང་ཐུགས་ཉིད་དང་ཨི་ལི་ཇེ་གྲིས་སྟོབས་ཤུགས་ཚུ་ཁོ་མཉམ་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེར་  
དེ་སྟེ་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༡༨ ཇ་ཀ་རི་ཡ་གྲིས་པོ་ཉ་ལུ། ང་ལོ་ན་ཨ་ཀད་ལུ་ཐུག་ཡོད་པ་མ་ཆད། དེ་ཨམ་  
སྐུ་ཡང་ཨང་ཀན་ལུ་ཐུག་ཡོད། ང་ལུ་ག་དེ་སྟེ་འདི་བཟུམ་འབྱུང་ནི་སྟོ་ཟེར་  
ཞུམ་ད།
- ༡༩ པོ་ཉ་གྲིས་ཁོ་ལུ། ང་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐུ་མདུན་ལུ་བཞེངས་མི་པོ་ཉ་གེབ་རི་  
ཡལ་དེ་ཨིན། ཁྱོད་ལུགནས་ཚུ་ལ་འདི་སྐབས་ནི་དང་དགའ་སྟོ་འབྱུང་བཅུག་  
ནི་སྟོར་ལས་ང་བཏང་ཡོད།
- ༢༠ ཁྱོད་གྲིས་ང་སྐབས་མི་དེ་བདེན་པ་མ་རེ་བར་བརྟེན་དི། ཉིམ་དེ་བསྐང་ཚུན་འདི་  
བཟུམ་མ་འབྱུང་བའི་བར་དུ་ཁྱོད་སྟེན་སྐྱེག་འགྱུར་ཏེ་ཁ་སྐབས་ནི་མེད་པ་སྟེ་འགྱུར་  
བཅུག་ཅིག་ཟེར་གསུངས་ནུག།

- ༢༡ མེ་ཚུ་ཇ་ཀ་རི་ཡ་ལུ་འགྲུག་ཉི་ཁོ་མཚོད་ཁང་ནང་དེ་ཚུན་ཚོད་འགོ་རམ་ལས་ཁོང་  
ཚུ་ཡ་མཚན་ཆེ་རུག།
- ༢༢ ཁོ་ཕྱི་འཕོན་ཏི་ཁོང་ལུ་ཁ་སྐབས་མ་ཚུགས་པ་ད། ཁོང་གིས་མནོ་བསམ་ལུ་མཚོད་  
ཁང་ནང་ཁོ་གྱིས་མཇལ་ཁ་ཅིག་མཐོང་ཡོད་པ་ལས། ལག་བརྟལ་འབད་དེ་  
ཁོང་ལུ་ཁ་སྐབས་ཡིན་པས་ཟེར་མནོ་རུག།
- ༢༣ དེ་ལས་ཁོ་རེ་ལུ་སྒྲོར་ཞབས་ཏོག་ཉིན་བཞག་ཚུ་ཚང་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་རེ་གྱིས་  
ནང་ལོག་རུག།
- ༢༤ དེ་ཉིང་ལས་ཁོ་རེ་ཨམ་སྤུ་མི་ལི་ཇ་བྱིད་དེ་ཁོ་མངལ་ལུ་སྤྱོད་བཞུགས་ཏི། ཟམ་ལྔ་  
མོ་གྱིས་མོ་རང་གསང་བཞག་དེ་དེ་སྤྱོད་བསམ་རུག།
- ༢༥ མེ་ཚུ་འི་གོད་ཁར་གཙོ་བོ་ལུ་ཐུགས་ཇེ་གཞིགས་དི། ང་ལུ་ཁ་ངན་མ་ལོག་པར་  
འདི་བཟུམ་མཇོད་གནང་ཡི་ཟེར་རུག།

### མ་གྱི་ཀ་འབྲུང་ནི་ལུ་ལྟུང་ལྟུང་།

- ༢༦ ཟམ་ལྔ་ཀ་པའི་ནང་ལུ། ད་ཀོན་མཚོག་གིས་ཕོ་ཉ་གེབ་རི་ཡལ་དེ་གྲ་ལི་ལི་གྲོང་  
ཁྱེར་ན་ཅ་རེད་ལུ་གཏང་རུག།
- ༢༧ དེ་ཁར་ད་ལྱང་གྱིས་རྒྱལ་བརྒྱུད་ལས་མི་ཡོ་སྤོབ་ཟེར་མི་དེ་དང་གཉེན་བརྒྱལ་  
ནི་སྤྱོད་ཐག་ཅད་ཡོད་པའི་བུ་མོ་ན་རྒྱུང་མོ་མ་རི་ཡམ་ཟེར་མི་ཡོད་སར་ལུ།
- ༢༨ ཕོ་ཉ་འབྲུན་ཞིན་མ་དུ་མོ་ལུ། བཙེ་གཏུང་སྤྱོད་ཐོབ་པའི་བུ་མོ་ཁྱེད་ལུ་བཀྲ་གིས་  
བདེ་ལེགས་ཡོད། ཨམ་སྤུ་ག་ར་ལས་ཁྱོད་ལུ་ཐུགས་ཇེ་སྤྱོད་ཐོབ་ཉི། གཙོ་  
བོ་ཁྱོད་མཉམ་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་མ་ད།
- ༢༩ མོ་གྱིས་ཁོ་མཇལ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་གསུངས་མི་གཏམ་ལུ་མོ་འཛོག་ཉི། མོ་རི་  
མནོ་བསམ་ལུ་འདི་ག་ཅིས་ཡིན་ན་ཟེར་མནོ་རུག།
- ༣༠ དེ་ལས་ཕོ་ཉ་གྱིས་མོ་ལུ། མ་རི་ཡམ་འཛོག་མིན་དགོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་  
ལུ་ད་ཀོན་མཚོག་གིས་འབྲུན་ཐབས་གནང་དེ་ཡོད།
- ༣༡ ཁྱོད་རེ་ཁོ་མངལ་ལུ་སྤྱོད་གཙོག་སྤྱོད་བཞུགས་འོང་། ཁོ་རི་མཚན་ཡེ་ཤུ་ཟེར་བུ།
- ༣༢ ཁོ་སྤྱོད་འབྲུར་ཞིན་མ་ལས། ཟམ་ལྔ་ཀ་པའི་ད་ཀོན་མཚོག་གིས་སྤྱོད་ཟེར་བུ་འོང་།

- གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལྟ་བུ་འདི་ཡང་ད་ལྟངས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁོང་གི་འཕྲོ་བུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལྟོས་པར་འོང་།
- ༣༣ དེ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་ཡ་ཤོར་གྱིས་མེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་འོང་། ཁོ་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁོང་དེ་མཐའ་མེད་ཞིག་ཞིན་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལུ།
- ༣༤ མ་རི་ཡམ་གྱིས་མོ་ཉ་ལུ། ང་མོ་སྤྱོད་དང་མཉམ་ཅུ་ལས་མ་བུ་ལས་ལས་འདི་བཟུམ་ག་དེ་སྤྱོད་འབྲུང་རྒྱལ་ས་ནི་ཟེར་ཞུས་དུ།
- ༣༥ མོ་ཉ་གྱིས་མོ་ཀྱི་ལན་ལུ། རྒྱུ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་འབབ་འོང་། ཟ་ན་མེད་པའི་རྒྱས་སྤྱོད་ཀྱིས་གྲིབ་གསལ་འོང་། རྒྱུ་ལས་སྤྱོད་འབྲུང་ནི་ཞིན་མེ་དེ་དམ་པ་འབད་མ་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་ཞིན་མེ།
- ༣༦ རྒྱུ་རའི་ཞམ་རུང་ཞི་ལི་ཇ་བེད་ཡང་ཞམ་སྤྱོད་ཆད་མོ་ཞམ་རྒྱས་ཞིན་རུང་མོ་ཀྱི་མངལ་ལུ་བུ་རྒྱུ་ཆགས་དི། ད་མོ་རྒྱུ་ལུ་ཡར་སྤྱོད་ཡི།
- ༣༧ གཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་མཇོང་མ་རྒྱལ་ས་ཟེར་གཅིས་ཡང་མེད་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།
- ༣༨ དེ་ལས་མ་རི་ཡམ་གྱིས། ང་དཀོན་མཆོག་གིས་གཡོག་མོ་ཞིན། རྒྱུ་གྱིས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ལུ་འབྲུང་བཟུག་ཟེར་ཞུས་ལས། མོ་ཉ་མོ་དང་ཁ་འབྲུལ་ཏེ་འབྲུན་སོ་རྒྱུ།

### མ་རི་ཡམ་གྱིས་ཞི་ལི་ཇ་བེད་དང་ཁ་འབྲུང་ཡོད་པ།

- ༣༩ དེ་ཀྱིས་ལུ་མ་རི་ཡམ་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ལས། རི་རྒྱལ་ཁོང་ཡ་ཏུ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་ལུ་འབྲུགས་པར་སོང་ཞིན་མ་དུ།
- ༤༠ ཇ་ཀ་རི་ཡའི་ཁྱིམ་ནང་འཇུག་དི། ཞི་ལི་ཇ་བེད་དང་མཉམ་ཁ་འབྲུང་རྒྱུ།
- ༤༡ མ་རི་ཡམ་གྱིས་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ག་ར་མོ་ལུ་བཤད་པའི་ཆོས་ཞི་ལི་ཇ་བེད་ཀྱིས་རྒྱས་གོ་དི། མོ་ཀྱི་མངལ་ལུ་ཡོད་པའི་ཞེ་ལོ་དེ་གྱིས་གཟུགས་སྤྱོད་ལས། ཞི་ལི་ཇ་བེད་ལུ་འདི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གང་རྒྱུ།
- ༤༢ དེ་ལས་མོ་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་བཏོན་དི། ཞམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་རྒྱུ་ལུ་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་རྒྱུ། རྒྱུ་མངལ་ནང་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་སོགས།
- ༤༣ ང་ཡོད་སར་རི་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ། འབྲུན་དགོས་འདི་ག་ལས་འབྲུང་ནི་ཞིན་ན།

- ༤༤ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ང་གིས་ནམ་ག་ཞིན་མ་ལས།  
 དེ་ཤོན་ནང་གི་ཨ་ལོ་ཡང་སེས་མ་དག་འདྲི་སྒྲུབ་མས།
- ༤༥ གཙོ་པོའི་ག་ཅིས་གསུངས་མི་ཚུ་སྐབས་ལས། དང་པ་སྐྱེད་མི་མོ་ལུ་བྱིན་ཀྱིས་  
 བརྒྱབས་ཡོད་ཟེར་དེ་སྐྱེ་སྐབས་ཀྱག།

### མ་རི་ཡམ་གྱིས་བསྟོད་སྟེ།

- ༤༦ མ་རི་ཡམ་གྱིས། དེ་སེམས་ལས་བསྟོད་པ་གཙོ་པོ་ལུ་ཡོད།
- ༤༧ དེ་སྐབས་མགོན་དགོན་མཆོག་ལུ་ང་ཡིད་རངས་ཡི།
- ༤༨ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོ་གྱིས་གཡོག་མོ་དམད་ཚུ་ང་ལུ་ཐུགས་བཞེས་གཟིགས་པ་  
 ལས། ད་ཀྱལ་ལས་མི་རབས་གོ་ར་གྱིས་ང་ལུ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཟེར་སྐབས་  
 འོང་།
- ༤༩ ཁོ་སྟོབས་ཀྱགས་གཅིག་ཞིན་མ་ལས་ང་ལུ་ཐུག་ལུ་སྟོམ་མཛད་གནང་ཡི། ཁོའི་  
 མཚན་འདི་དམ་པ་ཞིན།
- ༥༠ ཁོ་ལུ་འདྲོག་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ཁོའི་སྟོང་རྩེ་འདི། མི་རབས་ལས་མི་རབས་ཚུན་  
 ཡོད་པར་འགྱུར།
- ༥༡ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་ཐུག་ལས་སྟོབས་ཀྱགས་སྟོན་མི། ཁོ་ག་གིས་ཁོང་ཚུའི་སེམས་  
 ལས་དམིགས་སྟངས་སྟོན་མི་དེ་གཏོར་གནང་འོང་།
- ༥༢ ཁོ་གྱིས་དབང་ཅན་ཚུ་ཁྱིམ་ལས་མར་ཡམ། ཉམ་ཚུང་ཚུ་མཐོ་སར་བཀལ་དེ་མཛད་  
 འོང་།
- ༥༣ ཁོ་གྱིས་སྟོན་སྟེས་མི་ཚུ་ལུ་ཆོམ་ནི་གནང་སྟེ། ཐུག་པོ་ཚུ་སྟོང་མ་སྟེ་བཏོན་གཏང་  
 འོང་།
- ༥༤ ཁོའི་སྟོང་རྩེ་སེམས་ལུ་བྱ་བ་དེ་དོན་ལས། ཁོ་རའི་ཞུས་ར་ཡལ་བྲན་གཡོག་ཚུ་  
 ལུ། ཁོ་གྱིས་གྲོགས་རམ་མཛད་གནང་ཀྱག།
- ༥༥ ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ར་པ་མེས་དང་། ཨབ་ར་ཉམ་དང་ཁོའི་མི་བརྒྱད་ཚུ་ལུ་དུས་  
 ཚུན་དུ་གསུངས་བཞག་ཀྱག་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།
- ༥༦ དེ་ལས་མ་རི་ཡམ་རྒྱལ་གསུམ་དེ་ཅིས་ཨི་ལི་ས་ལེད་མཉམ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་མ་  
 རའི་བྱིམ་ལུ་ལོག་ཀྱག།



- ༤༥ མྱེས་ར་ཡལ་གྱིས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བསྟོན་པ་ཡོད། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་མི་  
 ཚུ་གཟིགས་དེ་ཐར་ལམ་གནང་ཡོད།།
- ༤༦ ཁོ་རའི་ཞབས་གཡོག་པ་ད་བྱད་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ང་བཅས་དོན་ལུ་རའི་གྱིས་ཐར་  
 ལམ་འབྲུ་གནང་ཡི།།
- ༥༠ འཛམ་གླིང་མ་བོད་པའི་ཏེ་མ་ལས་ཁོ་རའི་དམ་པའི་ལུང་སྟོན་པ་ཚུའི་ཞལ་  
 ལས་གསུངས་འབྱོན་ཅུག།།
- ༥༡ དེ་སྟེང་བཅས་དག་ཅུང་ཅུང་ཚུ་དང་མ་རངས་པའི་ཚུའི་ལག་པ་ལས་རྒྱབ་སྦྱར་  
 མཛད་ཅུག།།
- ༥༢ ང་བཅས་གྱིས་ཕ་མེས་ལུ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། ཁོའི་དམ་པའི་དམ་བཅའ་སེམས་  
 ལུ་བྱན་དགོ་པ་ཨིན།།
- ༥༣ ང་བཅས་ཨ་མ་མཉམ་པ་ར་ཏམ་ལུ་དབུ་མན་འ་བཞེས་ཞེན་མ་ལས།།
- ༥༤ དེ་སྟེང་ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་དགའི་ལག་པ་ལུ་མ་ཚུད་པར་སྦྱབས་མཛད་དི། འཛིག་  
 བྱི་མེད་པར་ཁོ་ལུ་ཞབས་ཏོག་བྱ་དགོ་པ་སྟེ་མཛད་ཅུག།།
- ༥༥ ཁོའི་སྦྱུ་མདུན་ལུ་ང་བཅས་མི་ཆོག་པ་མ་འདི། ཡང་དག་པ་དང་བྱང་རྒྱབ་སེམས་  
 པ་སྟོན་དགོ་པ་སྟེ་མཛད་ཅུག།།
- ༥༦ དི་གིས་བུ་ཚུ་དང་སྐུ་ན་མེད་པའི་ཀྱན་དབང་གིས་ལུང་སྟོན་པ་སྦྱོར་ཨིན། ག་  
 ཅིས་མ་ཟེར་ན་གཙོ་བོའི་མེབས་ལམ་འདི་ཚུང་གྱིས་བཞེང་དགོ།།
- ༥༧ རྟེན་བཤགས་གནང་བའི་ཐབས་ལུ། ཁོ་རའི་མི་ཚུའི་ཐར་པ་ངོ་སྟོན་འབྱེན།།
- ༥༨ ང་བཅས་རའི་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱམ་སྦྱངས་སྟོང་རྩེ་ལས། རྟེང་ཕྱོགས་ལས་  
 ང་བཅས་ཡོད་སར་གཟིགས་སྒྲུབ་གནང་ཡི།།
- ༥༩ ལུན་ནག་ནང་ལུ་སྟོན་མི་དང་། འཆི་གྲོལ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ། འོད་ཟེར་གནང་  
 བ་དང་། བདེ་སྦྱིད་ལམ་ནང་རྒྱང་འཛིག་སྟོན་པར་འབྱོན་གནང་ཡི་ཟེར་དེ་སྟེ་  
 ལུང་སྟོན་བཤད་ཅུག།།
- ༦༠ དེ་ལས་སྤྱུ་འདི་སྦྱོར་འགྱུར་ཞེན་མ་ད། ཐུགས་ཉིད་ལུ་སྟོབས་ཤུགས་དང་ལྡན་  
 ཞེན་མ་ལས། མྱེས་ར་ཡལ་ལུ་ཁོའི་འགོ་རིམ་མ་བཅུགས་བར་དུ་བྱེམ་ཐང་ནང་  
 ལུ་བཞུགས་ཅུག།།



# མིའུ་གཉིས་པ།

## ཡེ་ཤུ་སྐྱུ་འབྲུང་སམ།

༡༡། དེ་བསྐང་ལུ་རྒྱལ་པོ་ཨ་གཤམ་ཤེས་ཀྱིས་སྐབས་ལུ་འཛམ་གླིང་གེ་ར་མི་ཅེས་  
བརྒྱབ་དགོ་པའི་བཀའ་ཤོག་ཆོད་རུག།

༢ མི་ཅེས་འགོ་ཐོག་འདི་སི་རི་ཡའི་བཀའ་ཆོན་གི་རི་རུ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་  
འབྲུང་རུག།

༣ མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་རང་སའི་མིང་འབྲིན་དོན་ལུ་རང་རང་གི་གཡུ་པ་ཕྱོགས་མི་  
ཅེས་བརྒྱབས་པར་སོངས་རུག།

༤ དེ་ལས་ཡོ་སྐབ་ཡང་ད་ལྟར་གྱིས་རིགས་བརྒྱད་འབད་སྤུལ་ས། གཤམ་མི་གྱིས་  
ཆོང་གཡུ་པ་ན་ཅ་རེད་ལས་འཐོན་ཏི། ཡུ་རུ་ནང་ལུ་ད་ལྟར་གྱིས་གཡུ་པ་མེད་  
ལེ་ཅེས་ལུ་སོངས་ཞིན་མ་དུ།

༥ ཁོ་རའི་ཨམ་སྐུ་མ་རི་ཡམ་མངལ་ལུ་སྐུ་སྐྱུ་བཞུམས་འདི་ཡོད་མི་དེ་གཉིས་ཀྱི་  
མི་ཅེས་བརྒྱབས་རུག།

༦ ཁོང་དེ་ཁར་ཡོད་པའི་སྐབས་སྐུ་མ་རི་ཡམ་གྱིས་སྐུ་སྐྱུ་འབྲུང་པའི་དུས་ཆོད་རན་མ་  
ལས།

༧ མི་རའི་སྐུ་སྐྱུ་དང་པ་དེ་འབྲུངས་རུག། ཁོང་ལུ་མགོན་ཁྱིམ་ནང་ཆོད་ས་མེད་པར།  
ཨ་ལེ་དེར་ས་ཆའི་ན་བཟའ་སྐྱུར་ཏི་རྟ་རེ་ནང་ལུ་བཞག་རུག།

## ཡུག་རྩེ་བ་ཚུ་དང་པོ་ཉ་ཚུ།

༨ ཡུ་པ་ཕྱོགས་དེ་ཁར་ཡུག་རྩེ་བ་ཚུ་ཐང་ནང་སྐར་བཅགས་ཞིན་མ་ལས། གན་མ་  
རྒྱབ་མོ་ཡང་ཡུག་རྩེ་བ་དག་འཛིན་ཐབས་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༩ གཙོ་བོ་པོ་ཉ་ཁོང་ཡོད་སར་མངོན་སྐུ་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་པོ་ཕྱོགས་  
བཞི་ལུ་གཙོ་བོ་པོ་གཟི་བརྩེད་ཤར་ཏེ། ཁོང་གན་མ་མེད་ས་མེད་འཛོག་རུག།

༡༠ པོ་ཉ་གྱིས་ཁོང་ལུ་འཛོག་མེན་དགོ། གཙོ་བོ་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སེམས་  
གཙོ་བོ་དེ་དག་འཛིན་དོན་ལས་གནས་ཚུ་པ་སྐྱུ་འོང་མ་ཞིན།

- ༡༡ ད་རིང་གིས་ཉིམ་ལུང་ལུང་གིས་གྲང་ཁྱེད་ལུང་ཚུའི་དོན་ལས། གཙོ་བོ་མ་  
 བེ་ཀ་ཟེར་མེད་སྐབས་མགོན་སྡེ་སྐུ་འཁུངས་ཡི།  
 ༡༢ ཁོའི་རྟགས་མཚན་དེ་སྡེ་མིན། ཁྱེད་གིས་སྐས་ཚུང་ཀུ་དེ་རས་གིས་ན་བཟའ་  
 སྤར་ཏི་རྟ་རས་ནང་ལུ་གཟིམ་ཡོད་པ་མཇུག་འོང་ཟེར་དེ་སྡེ་གསུངས་ཚར་བའི་  
 སྤྱལ་ལས།  
 ༡༣ དེ་ལྟར་ལས་པོ་ཉ་དེ་དང་ཅིས་ཁར་ཞིང་ཁམས་ནང་གི་དཔུང་ཚོགས་གར་གིས།  
 དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟོད་པ་ལུ་ཕྱེད་དི།  
 ༡༤ ཟ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ལུ་གཟི་བཞིན་དང་། ས་གཞི་ལུ་དགའ་བའི་མི་  
 ཚུ་ལུ་བདེ་སྦྱིད་འབབ་པར་ཤོག་ཅིག་ཟེར་བྱ་རུག།  
 ༡༥ དེ་ལས་པོ་ཉ་ཚུ་ཁོང་ཚུའི་གདོང་ཁར་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་འབྱོན་ཚར་ཞིན་མ་  
 ལས། ལུག་རྩེ་བ་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། ང་བཅས་ལུ་གཙོ་བོའི་བཀའ་  
 གནང་ཡོད་པ་ཚུ་ཞིན་མ་ཞིན་མ་བཞུ་བར་ད་རྟེ་མེད་ཏེ་ལེམ་ལུ་འགྲོ་གི་ཟེར་སྐབས་  
 ཞིན་མ་ལས།  
 ༡༦ ཁོང་ཚུ་འགྲོགས་པར་སོངས་ཏེ་བརྟུན་ད་ལུ་མ་རི་ཡམ་དང་ཡེ་སེམ་མཉམ་རྟ་  
 རེས་ནང་ལུ་གཟིམ་ཡོད་པའི་སྐས་ཚུང་ཀུ་དེ་བཞུགས་ཡོད་པ་མཇུག་རུག།  
 ༡༧ ཁོང་ཚུ་གིས་དེ་སྡེ་མཇུག་ཞིན་མ་ལས། སྐས་ཚུང་ཀུ་དེའི་སྐར་ལས་ཁོང་ལུ་  
 གསུངས་ཡོད་པ་ཚུ་གར་མི་མང་ལུ་བཤད་རུག།  
 ༡༨ ཁོང་མི་གི་ར་གིས་ལུག་རྩེ་བ་ཚུ་གིས་སྐབས་པའི་གཏམ་རྒྱུ་གོ་ཞིན་མ་ད་ཡ་མཚན་  
 ཆེ་རུག།  
 ༡༩ མ་རི་ཡམ་གིས་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་ཚུ་གར་མནོ་བསམ་གཏང་དི་མོ་རའི་  
 སེམས་ནང་བཞག་རུག།  
 ༢༠ ལུག་རྩེ་བ་ཚུ་ཁོང་ལུ་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་གི་ར་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱུ་གོ་དེ་དོན་  
 མཆོག་ལུ་གཟི་བཞིན་དང་བརྟོད་པ་ལུ་ཕྱེད་ཞིན་མ་ལས་ལོག་སོངས་རུག།  
 ༢༡ ཞག་བརྒྱུད་ཚངམ་ད་ཨ་ལའི་མདུན་སྤྱགས་གཅད་པའི་ཆོས་ལུ། མངལ་ལུ་  
 ཆགས་པའི་སྐབས་ཏེ་མ་པོ་ཉའི་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཁོའི་མཚན་ཡེ་གཟེར་  
 བྱ་རུག།  
 ༢༢ མོ་ཤའི་ཁྱིམས་བཞིན་དུ་མ་རི་ཡམ་གིས་གཅང་སྤྱི་དུས་ཚོད་རྩོགས་པའི་

ཆོས། ཁོང་གིས་ཡེ་སྤྱ་ཡེ་རུ་ག་ཡེ་མ་ལུ་གཙུག་ཅེ་བའི་སྤྱ་མདུན་ལུ་འབྱེད་སྤངས་  
 རྒྱལ།

༢༣ གཙོ་པོའི་ཐག་འབྲིམས་ནང་འབྲིས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། འགོ་དང་པ་སྐྱེས་བའི་བྱ་  
ཚུགས་བརྒྱམ་ཞིན་ཅུང་གཙོ་པོའི་དོན་ལུང་མ་པ་སྐྱེ་ཅིས་དགོས་དང་།

༢༥ གཙོ་པོ་ལ་ཀའ་ཁྱིམ་ས་ལྟར་བྱ་བྱི་བྱི་ཆ་གཅིག་ཡང་ཅིན་ཕུར་ཁྱི་རྩུང་ཀྱ་གཉིས་  
དམར་མཚོད་སྟེ་ཕུལ་དགོས་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

༢༥ དེ་བསྐྱང་ཡེ་ཅུ་ཤ་ལེམ་ནང་ལུ་སི་མོན་ཟེར་བའི་མི་གཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཁོ་  
མི་ཐུང་མ་དང་ཆོས་པ་གཅིག་འབད་ཤ་ལས། ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་སེམས་གསོ་  
ལུ་སྒྲག་ཡོད་པ་དེ་ལུ་ཁོ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་འབབ་ཅུག།།

26 དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཁོ་ལྟ། གཙོ་བོ་མ་གྱི་ཀ་ཁོ་གྱིས་མ་མཇུག་པར་དུ་  
ཁོ་རྩ་ལས་མི་གྱི་ཟེར་ ལྷང་བསྟན་གནང་རྒྱལ།

༢༧ དེ་ལས་ཁོ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ནང་ལས་སྟེ་མཚོད་ཁང་ནང་ལུ་འབྱོན་མ་དང་། ལས་  
རྒྱུད་ཀྱི་ཡལ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་བཀའ་བྲིམས་ལུགས་སྟེ་ལ་འབད་དགོཔ་སྟེ་ཡེ་ཤུ་  
ཐུག་འོང་མ་ལས་༥

25 ཁོ་ཁྱིལ་སྤུང་དེ་ཁོ་ཁོ་གཤུང་པ་འགྲུ་བཀལ་དེ། དཀོན་མཆོག་ལུ་དེ་སྤེ་  
བཞེད་པ་ལུ་ལྷག།

༢༩ གཙོ་བོ་ཁྱེད་ཀྱིས་པཀ་འགན་ངམ་བཟུམ་ཁྱེད་རའི་ཕུག་གཡོག་ནི་བདེ་སྟེ་འཁྱོ་  
ནི་དང་།

30 རི་མེག་རྟོ་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐར་ལམ་མངལ་ཡི།

༣༡ མེ་ཡ་རྒྱུད་ཚུའི་གདོང་ཁར་ཚུད་ཀྱིས་མཛོད་གནང་གནང་མ་ཞིན།

३२ ལྷ་པའི་མེ་ལྷ་འོད་ཟེར་ཤར་ནི་དོན་ལྷ་འོད་གཅིག་དང་། ལྷ་པའི་ལྷ་པ་ར་ཡལ་  
མེ་ལྷ་གཟིབ་རྗེད་གནང་ཟེར་དེ་སྟེ་ཞུ་བྱས།

३३ ཡེ་ཤེང་དང་ཁོའི་ཡུམ་གཉིས་ཁོའི་རྣམ་ལས་དེ་སྟེ་སྐབས་ཡོད་པ་ལས་ཡ་མཚན་  
ཆེ་རྒྱལ།།

༣༥ སེ་མོན་གྱིས་ཁོང་ལུ་འབྲིན་ཆལས་གནང་ཞིན་མ་དུ་ཡུམ་མ་རེ་ཡམ་ལུ། ལས་  
 རྒྱུ་འདི་ཞིས་ར་ཡལ་མེ་ཚུ་འབྲེལ་མེ་དང་ཁོངས་མེའི་མཐའ་དོན་དང་། དེ་  
 ལས་མ་རངས་བའི་ཚུ་ལུ་རྟགས་མཚན་བྱིར་དུ་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཞིན།

- ༢༥ མན་བསམ་ལེ་ཤ་གཏང་བའི་སེམས་དེའི་ལུང་རྟོན་དེ། ཁྱེད་ཚུའི་དོང་ཉིང་ལུ་  
ཡང་གྱི་རིང་གྱིས་སྒྲིབ་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༢༦ ཅུ་ཤེར་གྱིས་མི་བརྒྱད་པ་རུ་ཞེས་ཟེར་མི་བུ་མོ་ག་ཅིས་དེ་ལོ་ཀན་མོ་ཞུན་ཟེར་མི་  
འདི་ལུང་རྟོན་མ་གཅིག་ཞིན་དེ་ཡོད་པ་མས། མོ་གྱིས་མགའ་གཅིག་དང་མཉམ་  
རྒྱུད་དེ་ལོ་བདུན་སོངས་ཀྱག།
- ༢༧ དེ་ལས་ལོ་གྲངས་བརྒྱད་བརྒྱ་བརྒྱ་བཞི་བར་ནང་ཅམ་སྤུ་མོ་རིང་མ་ལུ་འགྱུར་  
དེ། ཉིན་རུམ་མེད་པར་མཆོད་ཁང་བཀོག་མ་བཞག་པར་སྤྱང་གནས་དང་སྟོན་  
ལམ་ཁྱེད་ཉི་མོ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༨ མོ་ཡང་དེ་ཁར་འོངས་ཞིན་མ་དུ། གཙོ་བོ་ལུ་བཀའ་ཤིན་ལེགས་སོ་ཕུལ་དེ། ཡེ་  
རུ་ཤ་ལེམ་གྱིས་མཐར་ལམ་སྤྱག་ཡོད་པ་ཚུ་ལུ་ཁོའི་སྐྱེར་ལས་བཤད་ཀྱག།
- ༢༩ གཙོ་བོའི་བཀའ་ཁྲིམས་བཞིན་དུ་གེ་ར་འབད་ཆར་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་རའི་གྲ་ལི་  
ལའི་གྲོང་ཁྱེར་ན་ཅ་རེད་ལུ་ལོག་འབྱོན་ཀྱག།
- ༣༠ ལས་རྒྱུད་ཀྱི་དེ་སྤྱི་བཞེངས་དེ། རྟོགས་ལྷགས་བཏགས། ལྷགས་རིགས་ཚུ་མཐས་  
པ་འགྱུར་དེ། དཀོན་མཆོག་གིས་ལྷགས་རྩེ་ཁོ་ལུ་གནང་ཀྱག།

ལས་རྒྱུད་ལེ་ཤ་འདི་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་ཡོད་པ།

- ༣༡ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ཁོའི་ཡབ་ཡུམ་ཚུ་དུས་ཆེན་ཅིས་སྤྱང་འབད་བར་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་  
ལུ་སོངས་ཀྱག།
- ༣༢ ཁོད་གྲང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ལེན་པའི་རྟོགས་ལུ། དུས་ཆེན་གྱིས་ལྷགས་སྒྲིབ་བརྩམ་  
ཁོང་ཚུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཐེབས་ཀྱག།
- ༣༣ དུས་ཆེན་མཇུག་བསྟུ་དེ་ལོག་འོང་བའི་རྟོགས་ལུ། ལས་རྒྱུད་ཀྱི་ཡེ་ཤ་འདི་ཉིང་  
ཤུལ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ལུས་སོ་རུང་། ཡོ་སྒོ་དང་ཁོའི་ཡུམ་གྱིས་མ་ཤེས་པས།
- ༣༤ ཁོང་གིས་བསམ་པ་ལུ་ཡེ་ཤ་ཁོ་རའི་ཆ་རྟོགས་མཉམ་ཡོད་པ་འོང་མན་ཉི་ཉིན་  
ལམ་གཅིག་འབྱོན་དུ། གཉིན་ཉི་ཤུ་དང་མངོ་ཤེས་པ་ཚུའི་བར་ནང་ཁོ་འཆོལ་  
ཀྱག།
- ༣༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འཆོལ་དེ་མ་ཐོབ་པར། ཁོང་ད་རུང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཁོ་འཆོལ་  
བར་སོངས་ཀྱག།



- ༤ ལུང་རྩོན་པ་ཞི་ཤ་ཡའི་དཔེ་ཆ་ནང་འབྲིས་ཡོད་པའི་གསུངས་ནང་ལུ། བྱང་  
ཐང་ནང་གི་སྐད་གཅིག་གིས། གཙོ་པོའི་འབྲོན་ལམ་ཁྱེད་ཀྱིས་གསལ། ཁོའི་  
འབྲོན་ལམ་ཐུང་ཉི་བཟོ།
- ༥ ལུང་ཤོང་ག་ར་བཀང་བར་སྟོག། རི་དང་སྐང་ག་ཤོང་མར་ཕབས་གཏང་། གཡོ་  
གཡོས་ཚུ་ཐུང་དེ་བཟོ། ལམ་རྩལ་ཚུ་འཁོད་སྟོམ་བཟོ།
- ༦ འཇིག་རྟེན་པ་ག་ར་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐར་ལམ་དེ་མཐོང་འོང་ཟེར་འབྲིས་  
ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༧ དེ་ལས་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ཁོ་ཡོད་སར་བྱས་གསོལ་བྱ་བར་འོངས་མི་ཚུ་ལུ། སྤྱག་  
སྤྱལ་གྱིས་མི་བརྒྱད་ཁྱེད། མ་འོང་པའི་ཐུགས་ཁྱོ་བོ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ག་གིས་འབྲོག་  
འབྲོ་ཚུགས་ནི་སྟོན་ཡོད་པ།
- ༨ བཤགས་པ་ལྷལ་བའི་འབྲས་བུ་དེ་སྟོན་དགོ་པ་ཞིན། ཨ་བ་ར་ཏ་མ་ང་བཅས་གྱིས་  
ཨ་པ་ཞིན་ཟེར་ཁྱེད་གྱིས་དེ་སྟེ་མཛོ་བསམ་མ་གཏང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་  
ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཞིན། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་དོ་འདི་ཚུ་ལས་ཨ་བ་ར་ཏ་མ་གྱིས་བུ་  
ཚུ་བུམ་ཚུ་འཕར་ཚུགས།
- ༩ ཤིང་ཚུ་གྱིས་ཙམ་ར་རྩེ་རེ་བཞག་ཡོད་པ་ཞིན། ཤིང་འབྲས་ལེགས་སྟོམ་མ་བཏགས་  
པའི་ཤིང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་རྩམ་ཞིན་མ་དེ་མེ་བཏང་མ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་མ་དང་།
- ༡༠ མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་སྟེ་ཞིན་པར་ཅིན་ང་བཅས་ག་ཅིས་འབད་ཅག་གམ་ཟེར་  
བྱུང་།
- ༡༡ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོ་ག་ལུ་བགོ་ལ་གཉིས་ཡོད་མི་དེ་གྱིས་མེད་མི་དེ་ལུ་  
བགོ་ཤ་བརྒྱབ་འབྲོན། འདི་བརྩམ་ཁོ་ག་ལུ་བཟའ་འབྲུང་ཡོད་མི་དེ་གྱིས་ཡང་  
འདི་བརྩམ་འབད་ཟེར་དེ་སྟེ་གསུངས་ཅུག།
- ༡༢ དེ་ཁར་ལུ་ཤོ་གམ་པ་མི་ཚུ་ཡང་འོངས་ཞིན་མ་ལས་བྱས་གསོལ་བྱ་ཉི་ཁོ་ལུ། སྟོབ་  
དཔོན། ང་བཅས་ག་ཅིས་འབད་མ་ཅག་གམ་ཟེར་བྱུང་།
- ༡༣ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ཁྱེད་རའི་ཐོབ་ལམ་ལས་འགལ་དེ་རྟག་ལེན་མ་བཟའ་  
ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༡༤ དམག་མི་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཁོ་ལུ་ང་བཅས་གྱིས་ག་ཅིས་འབད་ནི་ཟེར་བྱུང་། ཁོ་

གྲིས་ཁོང་ལུ། མི་ལུ་དབང་བཅོང་སྤྱོད་མ་སྤྲུག། གཞན་ལུ་མཇུན་མའི་  
ཉེས་པ་མ་བཀལ། རྒྱུ་རའི་དངུལ་ལོག་ལས་ལང་མ་སྤྲོད་ཅེར་གསུངས་ཅུག།

༡༥ མི་ཚུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་སྤྲུག་ཉི་ཡོད་པ་ཞིན་པས། མི་ག་ར་གྲིས་མནོ་བསམ་ལུ་ ཡོ་  
ཏ་ནན་འདི་མ་ཤི་ཀ་མིན་ནམ་ཅེར་བསམ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༡༦ ཁོང་ག་ར་ལུ་ཡོ་ཏ་ནན་གྲིས། ང་གིས་རྒྱུ་ལུ་ཆུའི་བྱས་གསོལ་འབྱེན་མ་ཞིན།  
ང་ལས་མཐུན་པས་སྤྲོམ་མི་དེ་ཤུལ་ལས་འབྱེན་འོང་། ང་གིས་ཁོའི་ཞབས་སྤྲོམ་  
གྲིས་བཅོངས་ཐག་ཤུབས་ནིའི་འོས་བབས་ར་མེད། ཁོ་གྲིས་རྒྱུ་ལུ་དམ་པའི་  
ཐུགས་ཉིད་དང་མེའི་བྱས་གསོལ་གནང་འོང་།

༡༧ ཁོའི་ཐུག་ལུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གཡལ་དེ་གྲིས། ཁོ་རའི་ཀར་ནག་བརྒྱུངས་དེ་ཉིད་  
བསངས་ས་སྤྱོད་ཐུགས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་ཐོག་ཀར་དེ་ཁོ་རའི་བང་མཛོད་ནང་ལུ་  
བཟུ་འོང་། འདི་འབདམ་ད་ཐུབ་མ་དེ་ཁོ་གྲིས་ཤི་ནི་མེད་པའི་མེའི་ནང་སྤྲུག་  
འོང་ཅེར་གསུངས་ཅུག།

༡༨ ཡོ་ཏ་ནན་གྲིས་དེ་བཟུམ་གདམས་ངག་ལེ་ཤ་ར་མི་ཚུ་ལུ་བཤད་གནང་ཅུག།

༡༩ དེ་འབདམ་ད་མང་འཇེའི་རྒྱལ་པོ་ཏེ་རོ་དེ་འདི། ཡོ་ཏ་ནན་གྲིས་ཞལ་ལས་རྒྱལ་པོ་  
དེའི་ ཅུ་གཟུང་གིས་ཨམ་སྤྱོད་རོ་དེ་ཡའི་སྐར་ལས། ཏེ་རོ་དེ་གྲིས་འབད་བའི་  
ལུ་ངན་པ་ཚུ་ག་ར་སྐར་ལས་འཛོགས་བར་གནང་མ་ལས།

༢༠ ལུ་ངན་གྲིས་ཁ་སྐར་ལས། རྒྱལ་པོ་དེ་གྲིས། ཁོ་གྲིས་ཡོ་ཏ་ནན་བཅོན་ནང་ལུ་  
བཟུགས་ཅུག།

༢༡ མི་ཚུ་ག་ར་བྱས་གསོལ་གནང་བའི་སྐབས་ལུ། ཡེ་ཤུ་ལུ་ཡང་བྱས་གསོལ་སྤུལ་  
ཏི། མོན་ལམ་ཞུམ་ད་ལུ། ཞིང་ཁམས་ཁ་བྱས་དི།

ཡེ་ཤུ་བྱས་གསོལ་བཞེས་ཡོད་པ།

༢༢ དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་སྤྱོད་ཐུགས་དང་མནམ་ཕུར་གྱི་བཟུམ་ཡེ་ཤུ་འགྲུ་བབས་  
འབྱུང་ཉི། ཞིང་ཁམས་ལས་གསུངས་སྤྱོད་གཅིག་གིས། རྒྱུ་ར་རའི་ཐུགས་  
བཅོས་ལས་འདི་ཞིན། རྒྱུ་ལུ་ང་གིས་ཡོད་སྤྱོད་རངས་དེ་ཡོད་ཅེར་གསུངས་འབྱེན་  
ཅུག།

## ཡེ་སྤྱི་གདུང་བརྒྱད།

- ༢༣ ཡེ་སྤྱི་གྲིས་ཁོ་རའི་ཕྱག་ལྷ་བཀོ་བརྒྱལ་སཔ་ད་ལུ་ཁོ་རའི་དགུང་ལོ་གསུམ་བརྒྱ་  
ཐམས་པ་བཞེས་ཡོད་པ་ཞིན་པས། མི་ཚུ་གྲིས་སེམས་ལུ་ཁོ་ཡོ་སེབ་གྲིས་བུ་  
ཚུ་ཞིན་མ་དང་། དེ་སྤྱི་ཏེ་ཡི་རི་བུ་ཚུ།
- ༢༤ དེ་མད་ཐུ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ལི་ཐི་རི་བུ་ཚུ། དེ་མལ་ཅི་རི་བུ་ཚུ། དེ་ཡན་ནི་བུ་  
ཚུ། དེ་ཡོ་སེབ་གྲིས་བུ་ཚུ།
- ༢༥ དེ་མད་ཏ་ཐི་བུ་ཚུ། དེ་ཨ་མི་བུ་ཚུ། དེ་ན་ཏུ་མ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཞུས་ལི་  
བུ་ཚུ། དེ་ནག་གའི་བུ་ཚུ།
- ༢༦ དེ་མུ་ཐུ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་མད་ཏ་ཐི་བུ་ཚུ། དེ་སེ་མའི་བུ་ཚུ། དེ་ཡོ་སེབ་གྲིས་  
བུ་ཚུ། དེ་ཡ་ཏུ་དའི་བུ་ཚུ།
- ༢༧ དེ་ཡན་ནི་བུ་ཚུ། དེ་རེ་སའི་བུ་ཚུ། དེ་ཇ་ཏུ་བ་ལེལ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཤ་ཨལ་  
ཏི་ཨལ་གི་བུ་ཚུ། དེ་ནེ་རི་བུ་ཚུ།
- ༢༨ དེ་མལ་ཅི་རི་བུ་ཚུ། དེ་ཨ་དའི་བུ་ཚུ། དེ་ཀོ་སམ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཨལ་མ་དམ་  
གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཨེར་གྲིས་བུ་ཚུ།
- ༢༩ དེ་ཡོ་སེབ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཞི་ལི་ཞི་ཇེར་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཡོ་རེ་མ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་མད་  
ཐུ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ལི་ཐི་རི་བུ་ཚུ།
- ༣༠ དེ་སེ་མན་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཡུ་དའི་བུ་ཚུ། དེ་ཡོ་སེབ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཡོ་ནན་  
གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཨེལ་ཡ་ཀེམ་གྲིས་བུ་ཚུ།
- ༣༡ དེ་མེ་ལི་ཨའི་བུ་ཚུ། དེ་མན་ནི་བུ་ཚུ། དེ་མད་ཏ་ཐི་བུ་ཚུ། དེ་ན་ཐན་གྲིས་  
བུ་ཚུ། དེ་ད་ཏུ་དའི་བུ་ཚུ།
- ༣༢ དེ་ཇེ་སའི་བུ་ཚུ། དེ་ཨ་ལེ་དའི་བུ་ཚུ། དེ་ཐོ་ཨཇའི་བུ་ཚུ། དེ་སལ་མན་  
གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ན་ཏུ་ཤོན་གྲིས་བུ་ཚུ།
- ༣༣ དེ་ཨ་མི་ན་དཔ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་རམ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཏེ་ཇ་རོན་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་  
པ་རེ་ཇའི་བུ་ཚུ། དེ་ཡུ་དའི་བུ་ཚུ།
- ༣༤ དེ་ཡོ་ཀོ་བ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཞི་སག་གི་བུ་ཚུ། དེ་ཨཔ་ར་ཏུ་མ་གྲིས་བུ་ཚུ། དེ་ཏེ་  
རའི་བུ་ཚུ། དེ་ན་ཏོར་གྲིས་བུ་ཚུ།



- ༢༥ དེ་སེ་རྒྱལ་གི་ཕུ་ཚུ། དེ་རེ་ལུ་ཁེ་ཕུ་ཚུ། དེ་པེ་ལེག་གིས་ཕུ་ཚུ། དེ་མེ་པེར་གྱིས་ཕུ་ཚུ། དེ་ས་ལའི་ཕུ་ཚུ།
- ༢༦ དེ་ཀེ་ནན་གྱིས་ཕུ་ཚུ། དེ་ཨར་ལག་ཟད་གྱིས་ཕུ་ཚུ། དེ་ཤེམ་གྱིས་ཕུ་ཚུ། དེ་ནོ་ཨའི་ཕུ་ཚུ། དེ་ལ་མེག་གིས་ཕུ་ཚུ།
- ༢༧ དེ་མད་ཐུ་སེ་ལའི་ཕུ་ཚུ། དེ་ཨེ་ནོག་གི་ཕུ་ཚུ། དེ་ཇ་རེད་གྱིས་ཕུ་ཚུ། དེ་མ་ལལ་ཨེལ་གྱིས་ཕུ་ཚུ། དེ་ཀེ་ནན་གྱིས་ཕུ་ཚུ།
- ༢༨ དེ་ཨེ་ནོའི་ཕུ་ཚུ། དེ་སད་ཀྱི་ཕུ་ཚུ། དེ་ཨ་དམ་གྱིས་ཕུ་ཚུ། དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲས་ཨིན།

### མི་ལུ་བཞི་པ།

#### ཡེ་ཤུ་ལུ་བར་ཆད་འབྱུང་མ།

- ༡༡། ཡེ་ཤུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་གང་ཞིན་མ་དང་། རྫོང་རྒྱུ་ལས་ལོག་འབྱུན་ཏེ་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་སྤེལ་ཁོ་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་འབྱེད་ཅུག།
- ༡ ཉིན་བཞག་བཞི་བཅའི་བར་ནང་བདུད་གྱིས་བར་ཆད་བརྒྱབས་ཅུག། དེ་བསྐྱང་ཁོ་སྤྱང་གནས་སྤྱང་ཏེ་ག་ཅིས་ཡང་མ་བཞེས་པར་བཞུགས་ཏེ། ཞག་གངས་ཆང་མ་དང་ཁོ་གསོལ་མ་སྤྱང་ཅུག།
- ༢ བདུད་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲས་ཨིན་པ་ཅིན། རྫོང་འདི་ཚུ་བཟའ་བཏུང་ལུ་འབྱུར་ནི་བཀའ་གནང་ཟེར་ཞུས་ད།
- ༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མེ་དེ་བཟའ་བཏུང་གཅིག་ལུ་བརྟེན་དི་མི་རྫོང་། དཀོན་མཆོག་གིས་ཞལ་ལས་འབྱུང་བའི་གསུངས་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གནས་དགོཔ་སྤེལ་འདི་འདུག་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༤ དེ་ལས་བདུད་དེ་གྱིས་རི་བོ་མཐོ་ཤོ་གཅིག་ལུ་ཁོ་འབྱེད་ཞིན་མ་དང་། ཡུད་ཅམ་ཅིས་ལུ་འཇམ་མཐིང་རྒྱལ་ཁབ་ག་ར་ཁོ་ལུ་རྟོན་ཞིན་མ་ལས།
- ༥ བདུད་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་ཚུ་ག་ར་དབང་ཆད་དང་དཔལ་ལོངས་སྤྱོད་ཚུ་དེ་ལག་པ་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན། ང་གིས་སྤོ་འདོད་ཡོད་པ་མེ་དེ་ལུ་འབྱེན་མ་ཨིན། དེ་ཚུ་ག་ར་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་འབྱེན་གོ།

- ལ འདི་འབདས་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་ཕྱག་འཆལ་བ་ཅིན། དེ་ཚུ་ག་ར་ཁྱོད་རའི་  
རང་འབངས་སྡེ་འགྱུར་འོང་ཟེར་ཞུས་ད།
- ༥ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། བདུད་སྤྱན་ཁྱོད་མར་སོང་། ཁྱོད་རའི་གཙུག་ལོན་མཆོག་  
ལུ་ཕྱག་འཆལ་ནི། ཁོ་གཅིག་ལུ་ཞབས་ཏྲིག་ཞུ་ཟེར་འབྲིས་ཡོད་ཟེར་བཀའ་  
ཚུ་ལ་ཉུག།
- ༩ དེ་ལས་བདུད་དེ་ཀྱིས་ད་རུང་ཁོ་ཡེ་ཙུ་ཤ་ལེམ་ལུ་གདན་འདྲན་ཞུ་དི་ཆོས་ཁང་  
གིས་དབུ་ཅེར་འགྲུ་སྡེ་ལ་ཞེན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་དེ་གོན་མཆོག་གིས་སྤུས་ཅིན་  
པ་ཅིན། འདི་ཁར་ལས་མར་མཆོང་།
- ༡༠ གཅིས་མ་ཟེརན་འབྲིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས། ཁྱོད་རའི་སྤྱང་སྒྲུབས་དོན་ལུ་དེ་གོན་  
མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་མོ་ཉ་ལུ་བཀའ་གནང་འོང་།
- ༡༡ ཁྱོད་ཀྱིས་ཞབས་དོད་འོ་འགྲུ་མི་ཕོག་ནི་དོན་ལས། ཁོང་ཚུ་འོ་ཕྱག་ལུ་ཁྱོད་གདན་  
འདྲན་ཞུ་སྟག་འོང་ཟེར་དེ་སྡེ་འདུག་ཞུས་དེ་ལུ།
- ༡༢ ཁོ་འོ་ལན་ལུ་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རའི་གཙུག་ལོན་མཆོག་ལུ་ཕྱགས་  
མ་གསལ་ཟེར་གསུངས་བཞག་དེ་འདུག་ཟེར་བཀའ་ཚུ་ལ་ཉུག།
- ༡༣ བདུད་དེ་ཀྱིས་བར་ཆད་ག་ར་བརྒྱབས་ཆར་བའི་ཀྱུ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གོག་བཞག་ཡར་  
སོ་ཉུག།

ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ཕྱག་ལུ་ཚུ་འགོ་བརྒྱགས་ཡོད་པ།

- ༡༤ ཡེ་ཤུ་ཕྱགས་ཉིད་ཀྱིས་རྣམས་སྒྲུབས་ལས། གྲུ་ལི་ལི་ལུ་ལོག་མེབས་ཞེན་མ་ད།  
ལུང་མ་ཕྱོགས་ག་ར་ནང་ན་ཁོ་འོ་སྟན་གསལ་བྱབས་སོ་ཉུག།
- ༡༥ འདྲུ་ཁང་ཚུ་ནང་ལུ་ཁོ་ཀྱིས་ཆོས་གནང་མ་ལས་མིག་ར་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་བརྟན་པ་ལུ་  
ཉུག།
- ༡༦ ཁོ་སྒྲུབ་ཞེངས་སའི་ན་ཅ་རེད་ལུ་འཕྲོན་ཞེན་མ་ལས། དུས་རྒྱུན་ཞར་དུ་དམ་པའི་  
ངལ་གསའི་ཉིམ་ལུ་འདྲུ་ཁང་ནང་འཕྲོན་ཏེ། ཆོས་གནང་ནི་སྡེ་བཞེངས་ཉུག།
- ༡༧ ཁོ་འོ་ཕྱག་ལུ་ལུང་སྟན་པ་ཨེ་ཤེ་ཡའི་དཔེ་ཆ་ལུ་ཏེ། ཁོ་ཀྱིས་དཔེ་ཆ་ཁ་ཕྱེས་  
ཞེན་མ་ལས་དེ་སྡེ་ལུ་གནང་ཉུག།

- ༡༩ དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་ང་ལུ་བབས་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོ་གྱིས་ང་ལུ་དབང་  
 སྐར་མཛད་གནང་ཞིན་མ་དུ། སྤང་ཀ་ཚུ་ལུ་ཐིན་བཟང་བཤད་ནི། སེམས་ཤི་  
 མེ་ཚུ་ལུ་གསོ་བར་མཛད་ནི། ཚེས་བཤད་འབད་དི་བཙོན་ལས་ཐར་གཏང་ནི།  
 མེག་ཏི་ཞར་མེ་ཚུ་གསལ་བར་མཛད་ནི། འོག་ལུ་བསྐྱེམས་ཡོད་མེ་ཚུ་རང་དབང་  
 ཐོབ་པར་ང་གཏང་གཏང་མ་ཡིན།།
- ༡༩ གཙོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་འོ་ལུ་ཐིན་བཟང་སྤྱེལ་ནི་ཚུ་ཡོད་ཟེར་དེ་སྤྱི་འབྲེལ་རུག།།
- ༢༠ ཁོ་གྱིས་རྒྱ་ག་ཚར་ཞིན་མ་ལས་དཔེ་ཆ་བཏབ་ནི། སྐྱ་ཚབ་ལུ་གནང་ཏེ་ས་ཁར་  
 བཞུགས་པ་ད་ལུ། འདྲུལ་ལང་ནང་ཡོད་མི་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་མེག་རོ་མ་སྤྱོད་པ་  
 ཡིན་པས།།
- ༢༡ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ད་རིང་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་རྣམས་ཀྱི་བའི་གསུངས་ཚུ་འགྲུབ་  
 ཚར་ཡི་ཟེར་གསུངས་རུག།།
- ༢༢ མི་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་རྟོན་པ་ལུ་ཡོད་དི། ཁོ་འོ་ཞལ་ལས་འབྱུང་བའི་འབྲིན་རྒྱལ་ས་  
 ཅན་གྱིས་གསུངས་ཚུ་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེན་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས། འདི་ཡི་སེབ་  
 གྱིས་བུ་ཚུ་དེ་མིན་ནམ་ཟེར་སྐབས་རུག།།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། དེས་པར་དུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ། སྐན་པ་ཁྱོད་གྱིས་ཁྱོད་  
 རང་ལུ་ནད་གསོ་འབད་ཟེར་བའི་དཔེ་གཏམ་ང་ལུ་བྲགས་ཞིན་མ་དུ། ང་བཅས་  
 གྱིས་རྣམས་ཀྱི་མི་ཀེ་པར་ན་རུམ་གྱིས་མཛད་པ་ཚུ་བཟུམ་ཁྱོད་རའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་  
 ནང་ལུ་ཡང་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་སྐབ་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།།
- ༢༤ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས། ལུང་རྟོན་པ་ག་ལུ་ཡང་རང་གིས་ལུང་མ་ཕྱོགས་ནང་ལུ་  
 གུས་བཀྱར་མི་ཐོབ་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དེས་བདེན་སྤྱོད་སྐབས་ཡིན།།
- ༢༥ འདི་འབད་མ་ལས། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤྱོད་སྐབས་ཡིན། ཞི་ལི་ཡའི་སྐབས་  
 ལུ་གནམ་འཁར་ལས་ལོ་གསུམ་དང་རྒྱ་རྒྱ་ཆར་པ་ཆད་ཡོད་པ་ལས། ས་  
 གཞི་ག་ར་ནང་ལུ་ཐུ་གེ་འབྱུང་བའི་སྐབས། ཞུས་ར་ཡལ་ནང་ལུ་ཨམ་སུ་མོ་  
 རིང་མོ་ལེ་ཤེས་རུང་།།
- ༢༦ ཁོང་ཚུ་ཡོད་སར་ཞི་ལི་ཡ་མ་གནང་པར། སེ་དོན་གྱིས་དཔོན་ཇ་རེ་མད་དང་  
 ཨམ་སུ་མོ་རིང་མ་གཅིག་ལུ་སྤྱོད་སྐབས་མཛད་མི་འབད་གནང་རུག།།

- ༢༧ ལུང་རྩོན་པ་ཅི་ལི་ཡའི་སྐབས་ལུ་ཡང་མྱེས་ར་ཡལ་གྱིས་ནང་ལུ་མངོན་དང་འབྱུང་  
 མེ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། ཁོང་ཚུ་ལུ་གཙང་སྤྱབ་ཐོ་མ་གནང་པར། སའི་རེན་གྱིས་  
 ན་མུན་ལུ་གཙང་སྤྱབ་ཐོ་གནང་ནུག་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།།
- ༢༨ འདྲུ་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་ག་ར་གྱིས་དེ་སྡེ་ནས་གོ་ཞིན་མ་དང་ཁོང་ཚུ་ཁོང་ཁོ་  
 ཡངས་ཏེ།།
- ༢༩ ཡར་ཡོངས་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ལས་ཕྱི་བཏོན་ཞིན་མ་དང་། ཐུག་  
 གཟར་ རྒྱལ་ས་འགྲུ་ཆགས་ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དེའི་རི་བོ་འགྲུ་ལས་དཔུགས་  
 བཀོག་ནི་སྡེ་འབྱེད་ནུག།།
- ༣༠ དེ་སྡེ་ཅིན་རུང་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུའི་སྤྱག་ལས་བཞུད་དེ་ཁོ་རའི་ལམ་བདའ་འཁྱོན་  
 སོ་ནུག།།
- ༣༡ ལྷ་ལི་ལིའི་གྲོང་ཁྱེར་ག་ལེར་ན་ཉུམ་ལུ་ཡེབས་ཏེ། ཉུས་བཟང་གིས་ཉིམ་ཚུ་ལུ་  
 ཚོས་རྩོན་ནུག།།
- ༣༢ ཁོའི་གསུངས་ཚུ་ནུས་རྩོབས་ཡོད་པ་ལས། མི་ཚུ་ཁོའི་ཚོས་བཤད་ལུ་ག་ཅིས་  
 དེ་ཡ་མཚན་ཆེ་ནུག།།
- ༣༣ དེ་ཁར་འདྲུ་ཁང་ནང་ལུ་མི་གཅིག་དོན་འཛུལ་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་རྒྱང་  
 སྒྲིམ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་དང་།།
- ༣༤ དབའིན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ། རྒྱུད་དང་ང་བཅས་ག་ཅིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། རྒྱུད་  
 ང་བཅས་མེད་གཏང་པར་འཁྱོན་འཁྱོན་མ་ཅིན་ན། རྒྱུད་ག་ཅིན་མ་ང་གིས་ངོ་  
 བཤེས། རྒྱུད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱེས་བུད་མ་པ་གཅིག་པ་དེ་ཅིན་པས་ཟེར་བྱ་ནུག།།
- ༣༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་བཀའ་བཀྱོན་གནང་དི། ཁ་བརྩམས། ཁོའི་ནང་ན་  
 ལས་རྒྱུད་ཕྱི་འཛོན་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ཅིས། གདོན་དེ་གྱིས་མི་འདི་ཚུའི་  
 སྤྱག་ལུ་བརྩམས་ཞག་ཞིན་མ་ལས། གདོན་པ་མ་བཀའ་བར་ཁོའི་ནང་ལས་ཕྱི་  
 འཛོན་སོ་ནུག།།
- ༣༦ ཁོང་མི་ཚུ་ག་ར་ཡ་མཚན་ཆེན་ལས་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ། བཀའ་དི་ག་ཅིས་  
 ཅིན་ན། ཁོའི་རྩོབས་དབང་དང་ནུས་རྩོབས་གྱིས་གདོན་ལུ་དེ་སྡེ་བཀའ་གནང་  
 པའི་ཆོས། གདོན་ཚུ་ཡང་ཕྱི་འཛོན་འཁྱོན་འདྲུག་ཟེར་སྐབས་ནུག།

३८ ཡེ་སྤྱིའི་གཏམ་ཆུང་ཆུང་ལ་ཁབ་ཡོངས་ལུ་བྱབས་སོ་རུག།

སེམས་ཀྱིས་ཨ་ཅེ་པ་གནང་མ།

३८ ཡེ་སྤྱ་འདྲུ་ཁང་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་དུ་སེམས་བྱིས་བྱིས་ནང་འབྱོན་ཅུག། སེམས་བྱིས་མ་ནི་དེ་གུང་སྤྱགས་བརྒྱབ་སྟེ་ན་ཡོད་པ་ལས། དེའི་དོན་ལུ་ཁོང་ལུ་གསེལ་སྤྱོད་བྱུང་ཅུག།

३९ མའི་སྤྱི་ལོག་ཁར་ཁོ་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས་བྱང་ཤུགས་ནད་ལུ་བཀའ་བརྒྱན་  
གནང་མ་དུ། ནད་ཞི་ཕྱི་འཛོན་སྤངས་ཏི། དེ་ཕྱལ་ལས་མ་ཡར་ལྷངས་ཞིན་མ་  
ད་ཁོང་ལུ་ཞབས་ཏོག་བྱ་རུག།

८०. ཉམ་རྒྱལ་ཞིན་མ་དཀད་རིགས་མ་འཇམ་ནད་པ་ག་ར་ཡེ་ཤུ་རི་སྐྱ་མདུན་ལུ་འབྱེད་  
འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཁོ་གྱིས་ལྷག་དབང་གནང་དེ་ཁོང་ག་  
ར་ཇག་ལོ་རྒྱལ།

༤༡ དེ་ལས་གཤོན་ཚུ་གྱིས་རྒྱ་རྒྱུ་མཐུག་པས་ཞིན་མ་དུ། ཁྱོད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་  
 མ་ཤི་ཀ་ཞིན་པས་ཟེར་བྱ་ཞིན་མ་དུ། མི་ལེ་ཤ་ནང་ན་ལས་གཤོན་ཚུ་ཕྱི་འཕྲོན་  
 སོངས་རུག། མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་མ་ཤི་ཀ་ཞིན་མ་ཤེས་པས་ཟེར་བཀའ་བཀྱོན་གནང་  
 དེ་གཞན་ལུ་སྤྲུལ་མ་བཟུག་པས།

གནམ་རྩེ་པ་ཡེ་བྱེད་པའི་གནམ་གཅིག་ལུ་འཕྱོན་དེ་བཞུགས་པ་དང་། མེ་ཚུ་  
གྱིས་ཁོ་འཛོལ་ཏེ་ཁོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ་ང་བཅས་བཀོག་  
བཞུགས་མ་འཕྱོན་ཟེར་བྱ་བ་འདྲ་ལོ།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱས་ཤིང་ཕྱིན་པ་ཟེང་སྤེལ་ནི་དོན་ལུ་  
ང་ཁོངས་ཁོངས་ཅིན། འདི་འབད་ཨང་ལས་གོང་ཁྱེར་གཞན་ཚུ་ནང་ཡང་ང་འགྱུ་  
དགོ་ཟེར་གསུངས་དེ་འགྱུན་ལོ་རུག།

གྲ་ལི་ལིའི་འདུ་ཁང་ཚུན་ལུ་ཁོ་གྱིས་ཆོས་གནང་བུལ།

## མི་བུ་ཐུ་པ།

## ཉ་རོགས་པ་ཞི་སྒྲིབ་མ་ཡུ་འགྱུར་ཡོད་པ།

༡༥༥། དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཉན་ནི་དོན་ལས་མི་ཚུ་གིས་ཡེ་ཤུ་ཡུ་ཚུགས་  
འབད་ཅང་། ཁོ་གུ་ནི་ས་རེད་ཟེར་མཆོ་མཐའ་མར་བཞེངས་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིན་  
པས།

- ༡ མཆོ་མཐའ་མར་གུ་གཉིས་ཡོད་པ་གཟིགས་ནུག། ཉ་རོགས་པ་ཚུ་གུ་ནང་ལས་  
ཕྱི་འཐོན་དེ་ཁོང་རའི་འཕྲུ་ཚུ་འགྱུ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢ སེ་མོན་གིས་ཞིན་པའི་གུ་གཅིག་ནང་ཡེ་ཤུ་འཐོན་ཏེ་ཁོ་ཡུ། ས་སྐམ་སར་ལས་  
ཨ་ཅི་པར་སྐྱུ་ཟེར་བཀའ་གནང་དི། བཞུགས་གདན་འགྲུ་བཞུགས་ཞིན་མ་  
ལས་གུ་ནང་ལས་མི་ཚུ་ལུ་ཆོས་གནང་ནུག།
- ༣ དེ་ལས་ཁོ་གིས་ཆོས་གནང་ནི་ཚུ་བཀོག་བཞག་ཞི་སེ་མོན་ཡུ། ཉ་ཐོབ་ནི་དོན་  
ལས་ཚུ་འཁྱེད་ནང་ཚུང་རའི་ཉ་འཕྲུ་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།
- ༤ སེ་མོན་གིས་ཁོ་ཡུ། སྒྲིབ་དཔོན་ལགས། ང་བཅས་གིས་རུབ་མོ་བཞག་གཅིག་  
ར་དག་འཕྲུ་ཟེར་ཉ་ཕུད་དོག་གཅིག་ཡང་མཐོབ། ད་ཆེ་ཆེད་གིས་གསུངས་  
ཞིན་དུ་ང་གིས་བཀོག་བཞག་གེ་ཟེར་བྱ་ཞིན་མ་ལས།
- ༥ ཁོང་ཚུ་གིས་ཉ་འཕྲུ་ཟེར་དཔུགས་པ་ད་ཡུ། ཉ་ཞེ་མ་ཞེ་མ་གང་ཞི་ཁོང་གིས་  
ཉ་འཕྲུ་ཟེར་ཆད་ནི་འགྲུ་ཐུག་པ་ལས།
- ༦ གུ་གཞན་ནང་ཡོད་མི་ཁོང་རའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ཡུ། གྲོགས་རམ་འབད་བར་ཤོག་  
ཟེར་སྐབས་ཞིན་མ་ད། དེ་ལས་ཆ་རོགས་ཚུ་ཁོངས་ཞིན་མ་ལས་གུ་གཉིས་ཚུ་  
ནང་ཐིམ་ནི་བཟུམ་ཉ་གང་ནུག།
- ༧ སེ་མོན་པེ་ཏོ་གིས་དེ་སྒྲིབ་མཐོང་ཞིན་མ་ད་ཡེ་ཤུ་འཕྲུ་ཟེར་ཆད་ལས་ཆ་བར་ཡུ་ཐུག་འཆལ་  
དི། གཅི་ཤོ་ལགས། ང་ཞིག་ཅན་གིས་མི་གཅིག་ཞིན། ང་ཡོད་སར་མ་བཞུགས་  
པར་འཐོན་སེ་ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༨ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་དང་ཁོ་མཉམ་ཡོད་མི་གེ་ར་གིས་དེ་སྒྲིབ་ཉ་ཞེ་མ་ཞེ་མ་ཐོབ་ཡོད་པ་  
མཐོང་དེ་ཡ་མཚན་ཆེ་ནུག།

- ༡༠ འདི་བཟུམ་སེམས་ཀྱིས་ཆ་རོགས་མཛེ་བད་དེ་འི་བྱ་ཡ་ཀོ་བ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་ཚུ་ཡང་  
ཡ་མཚན་ཆེན་ལས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་སེམས་ལུ། འདྲི་ག་མེན་དགོ། འདི་ཤུ་  
ལས་ཁྱེད་གྱིས་མི་ཚུ་བཟུང་ནི་མིན་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།
- ༡༡ ཁོང་ཉ་རོགས་པ་ཚུ་ཁོང་རའི་གུ་ཚུ་མཆོ་མཐའ་མ་བཏོན་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་རའི་  
ཚུ་ནོར་ཚུ་ག་ར་སྤངས་ཏེ་ཡེ་ཤུ་འི་རྟེན་ཤུ་ལ་སོངས་ནུག།

### མཛེ་ནད་གསོ་གནང་མ།

- ༡༢ དེ་བསྐང་ཁོ་བྱོང་ཁྱེར་གཅིག་ནང་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་ས། མཛེ་གང་བའི་མི་གཅིག་  
གིས་ཡེ་ཤུ་མངལ་ཕྱ་ཅིས་ཁོ་ལུ་ལྷག་འཆོལ་ཞིན་མ་ལས། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱེད་  
གྱིས་ཐུགས་རྗེ་གནང་བ་ཅིན་ང་གཙང་མ་སྤེ་མཛེད་ཚུགས་ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་རའི་ལྷག་བརྒྱུད་ས་ཏི། ཁོ་འགྲུ་སྤྱེལ་ཞིན་མ་ལས། ང་གིས་  
འབད་ཁྱེད་གཙང་བར་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་གསུངས་ཆར་ཕྱ་ཅིས། ཁོ་འི་མཛེ་འདག་  
སོནུག།
- ༡༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་དེ་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་ག་ལུ་ཡང་མ་སྤྲོད་པར་སོངས་ཞིན་མ་དུ། མཛེ་  
འདག་ཡོད་པ་དེ་ཚུ་བྲམ་བྲམ་ཆེན་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་དུ། མི་ཤུ་བཀའ་བྲིམས་བཞིན་  
དུ་ཁོང་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་ནི་དོན་ལུ། ཁྱེད་རའི་གཙང་སྤྱེ་འགྱུར་པའི་མཆོད་  
པ་ལུ་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།
- ༡༥ འདི་འབད་ཕང་ཁོ་འི་གཏམ་སྟན་ཚུ་ས་ཚུགས་ག་སྟེ་མེད་པར་བྱབས་ཞིན་མ་ལས།  
མི་དཔུང་ཆོགས་ག་ར་ཁོ་འི་གསུངས་ལུ་ཉན་པ་དང་། ཉན་རིགས་ཚུ་ཅག་ནི་  
དོན་ལས་འོངས་ནུག།
- ༡༦ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་འི་ཁྱེད་ལུ་ཐུགས་དམ་ལུ་བཞུགས་ནུག།

### གཟའ་ནད་གཅིག་ལུ་ནད་གསོ་གནང་མ།

- ༡༧ ཉེས་གཅིག་འབད་ཕང་། ཡེ་ཤུ་ཆོས་གནང་དེ་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་ས་ལུ། དེ་ཁར་  
ལུ་གྲུ་ལེ་ལེ་དང་ཡོ་ཏ་དའི་ལུང་མ་ཚུགས་ཚུ་དང་ཡེ་ཤུ་ཤུ་ལེ་མ་ལས་འོངས་བའི་  
མ་ཚུ་ཤེ་པ་དང་བྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་མཁན་པོ་ཚུ་ལོངས་ཏེ་ཡོད་པ་མིན་པས། དེ་  
ལས་ནད་པ་ཚུ་ཅག་ནི་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་ལས་སྟོབས་དང་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་མས།

- ༡༩ དེ་ཅིས་བར་ནང་མི་ཚུ་གིས་གཟའ་ནད་པོ་ག་མི་གཅིག་གཅིག་ཤིང་འགྲུ་སྒྲེལ་  
སྒྲུག་དེ། ཁོ་ཁོ་སྒྲུ་མདུན་ལུ་སྒྲེལ་ནི་སྒྲེ་ནང་ན་འཇུག་ནི་ཐབས་ཤེས་འབྱུང་ཅུང་།
- ༢༠ མི་སྤངས་ཚོགས་སྒྲེ་ཡོད་པའི་ཆེན་གྱིས་ནང་ན་སྒྲུག་སྒྲེལ་ནི་ལམ་མ་ཐོབ་ལས་  
བརྟེན། ཁོང་ཚུ་གིས་བྱིམ་ཐོག་ཁར་འཛུགས་ཏེ་ཐོག་ཤུབས་ཞིན་མ་དུ། གཏོང་  
སྒྲེགས་ཞིན་མ་ལས། ནད་པ་དེ་གཅིག་ཤིང་དང་སྒྲུག་ཉི་མི་ཚུ་ཁོ་སྒྲུག་ནང་ལས་  
ཡི་ཤུའི་སྒྲུ་མདུན་སྒྲེལ་རུག།
- ༢༡ ཡི་ཤུ་གིས་ཁོང་ཚུ་ཁོ་དང་པ་ཡོད་པ་གཟིགས་ཏེ་གཟའ་པོ་ག་མི་དེ་ལུ། སྔ་ཆུ་ཁྱོད།  
ཁྱོད་རའི་སྒྲིག་པ་ཚུ་འདག་ཚར་ཡི་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༢ སྤྱིར་མཁན་པོ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གིས་སྒྱུར་པ་བཏབ་པའི་མི་འདི་ག་ཅིན་ན།  
དཀོན་མཆོག་གཅིག་གིས་མ་གཏོགས་གཞན་ག་གིས་ཡང་སྒྲིག་པ་འདག་ཚུགས་  
མི་མེད་ཟེར་མན་བསམ་བཏང་ཡོད་པ་དེ།
- ༢༣ ཡི་ཤུ་གིས་མཁྱེན་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། ཁྱོད་ཚུ་ཁོ་སྒྲུག་ལུ་ག་ཅིས་མན་སྒྲི།  
ཁྱོད་རའི་སྒྲིག་པ་འདག་ཚར་ཡི་སྒྲུབས་པར་འཇུག་ནི་སྒྲི། ཡང་ཅིན་ཡར་ལོངས་  
ཞིན་མ་དུ་ཁྱོད་ལམ་འབྱེ་ཟེར་འཇུག་ནི་ཅིན་མ།
- ༢༤ ཁྱོད་ཚུ་གིས་ཤེས་ནི་འདི་དོན་ལུ། མི་འདི་ཤུ་གིས་ས་གཞི་འདི་ཁར་སྒྲིག་པ་འདག་  
གནང་ནི་དབང་ཆ་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དུ། གཟའ་ནད་པོ་ག་མི་དེ་  
ལུ། ང་ཁྱོད་ལུ་སྒྲུབས་ཅིན། ལོངས་ཞིན་མ་དུ་ཁྱོད་རའི་གཅིག་ཤིང་སྒྲུག་ཉི་  
ཁྱོད་རའི་བྱིམ་ལུ་སོང་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ཅིས།
- ༢༥ དེ་ལྟམ་ལས་ནད་པ་དེ་གིས་ཁོང་ཚུ་ཁོ་དང་ཁར་ལུ་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
རང་ཉལ་བའི་གཅིག་ཤིང་དེ་འབྲུ་སྒྲུག་དེ། དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་པ་ལུ་  
ཞིན་མ་དུ་ཁོ་རའི་བྱིམ་ལུ་སོངས་རུག།
- ༢༦ ཁོང་མི་ཚུ་ག་ར་ཡ་མཚན་ཆེ་དེ། དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་པ་ལུ་ཏེ་འཛུགས་ནི་  
འབྲུང་དེ་ད་རིང་ང་བཅས་ཀྱིས་མ་འདྲུན་ཅིས་མཐོང་ཡི་ཟེར་སྒྲུབས་རུག།

### ལེ་སྒྲི་འཕྲོ་ཡོད་པ།

- ༢༧ དེ་རྟེན་ལས་ཁོ་འབྲུན་མ་དུ་ལུ། ལེ་སྒྲི་ཟེར་བའི་ཤོ་གམ་པ་དེ་ཁོང་བབས་ལེན་  
སར་སྤྱོད་ཡོད་པ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་ངེ་རྟེན་ཤུལ་ཤོག་ཟེར་བཀའ་  
གནང་མ་དུ་ལུ།



- ༢༥ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ལུ་ཡོད་པ་གེ་ར་སྤངས་ཏི་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་འི་རྟིང་བདེའ་  
སོངས་ཀྱག།
- ༢༧ ཡེ་ཤི་འི་ཁྱིམ་ནང་ཡེ་ཤུ་ལུ་གསོལ་འཇར་སྤྲོམ་བྱང་ཞི། ཁོང་ཚུ་དང་མཉམ་ཆ་  
རྟོགས་ཤོ་གམ་པ་དང་གཞན་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༠ ཁོང་ཕ་རུ་ཤི་པ་དང་མཁན་པོ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། ཤོ་གམ་པ་དང་རྟོག་  
ཅན་ཚུ་མཉམ་ག་ཅིས་སྤྱོད་ཚུ་གཅིག་ཁར་བཟའ་ཡང་བཟའ། འབྲུང་ཡང་  
འབྲུང་འབད་མ་སྤྱོད་ཟེར་སྒྲུབས་ད་ལུ།
- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོང་ནད་མེད་མི་ལུ་བྱུང་འཆོ་མེན་དགོ། ནད་ཡོད་མི་ཚུ་  
ལུ་དགོཔ་ཞིན།
- ༢༢ ང་ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་འཛོ་བར་མ་འོང་། རྟོག་ཅན་ཚུ་འི་འབྲུང་བཤགས་བཞེས་  
པར་འོངས་འོང་མ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

### སྤྱང་གནས་གྱིས་སྒྲོར།

- ༢༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཡོད་ནན་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་སྐབས་སྐབས་ལུ་སྤྱང་གནས་སྤྱང་  
ཏི་སྒྲོན་ལམ་རེ་ཞུས་མས། འདི་བཟུམ་ཕ་རུ་ཤི་པ་འི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་ཡང་འབད་མ་  
ཞིན། འདི་འབད་མ་ད་ཁྱོད་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་བཟའ་འབྲུང་སྤྱོད་དགོཔ་ག་ཅིས་  
ཞིན་ན་ཟེར་ཞུས་ད།
- ༢༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། མགཔ་དང་མཉམ་ཡོད་རིང་ལུ་ཨ་ལོ་ཚུ་སྤྱང་གནས་སྤྱང་  
དགོཔ་ཅཱ་ལས་མེད།
- ༢༥ ཁོང་ཚུ་མགཔ་དང་ཁ་འབྲུལ་བའི་དུས་ཤར་འོང་། དེ་བསྐང་ཁོང་ཚུ་སྤྱང་གནས་  
སྤྱང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༢༦ ཁོང་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་དཔེ་གཏམ་གཅིག་བཤད་ཀྱག། ག་གིས་ཡང་བགོ་ལ་གསར་པ་  
ལས་ལྷན་པ་ཅིག་བཏོག་ཞིན་མ་ད། བགོ་ལ་རྫིང་མ་ལུ་ལྷན་པ་མི་བཏབ། ག་  
ཅིས་མ་ཟེར་ལྷན་པ་བཏབ་ཏི་འབད་བཅིན་བགོ་ལ་གསར་པ་དེ་ཅཱ་འོང་། ལྷན་  
པ་གསར་པ་དེ་བགོ་ལ་རྫིང་མ་ལུ་ཅཱ་ལས་མི་ལེགས།
- ༢༧ དེ་ལས་མི་ག་གིས་ཡང་རྒྱན་ཆང་གསར་པ་ཤེལ་དམ་རྫིང་མ་ནང་མི་བྱུག། བྱུག་

པ་ཅིན་ཆང་གསར་པ་གྱིས་ཤེལ་འདམ་འཆག་ཞི། ཆང་ཡང་འཕོ། ཤེལ་དམ་  
ཡང་དགུམ་འོང་།

༢༥ རྒྱན་ཆང་གསར་པ་དེ་ཤེལ་དམ་གསར་པ་ནང་ལུ་བྱུག་ཞི་འབདན། གཉིས་ཆ་  
ར་བདག་ཉར་ལེགས་ཤོམ་འགྱུར་འོང་།

༢༩ མི་ག་གིས་རྒྱན་ཆང་རྩིང་མ་དེ་འཐུང་ཞིན་མ་ད་ཆང་གསར་པ་ལུ་འདྲོད་པ་མེད་  
འོང་། གཉིས་མ་ཟེརན་ཁོ་གྱིས་ཆང་རྩིང་མ་དེ་ཞིམ་པས་ཟེར་འོང་གསུངས་ནུག།

### མི་བྱུ་རྒྱལ་པ།

#### མི་འི་བྱུ་དུས་བཟང་གིས་གཙོ་བོ་ཅིན།

༡༡། དུས་བཟང་ངལ་གསོ་དང་པ་རྩོགས་ཞིན་མ་ལས་དུས་བཟང་གཉིས་པ་ལུ་  
ཡེ་ཤུད་ཀར་ཞིང་ཚུ་འི་བར་ནང་ལས་འབྱོན་མ་ད་ལུ། ཁོ་འི་སྒྲོལ་མ་ཚུ་གྱིས་ད་ཀར་གྱིས་  
ཉིང་གུ་ཚུ་བཏོགས་ཞིན་མ་ད་ལག་པའི་ཐར་བར་ནང་ཐུར་ཞིན་མ་ལས་བཟའ་ནུག།

༢ ཁོང་མ་རུ་ཤེལ་དག་པ་གཅིག་གིས་ཁོང་ལུ། དམ་པའི་ངལ་གསོ་ཉིམ་ལུ་འབད་  
མ་རུང་མ་དེ་ཁྱེད་གྱིས་གཅིས་འབད་མ་ཅིན་མ་ཟེར་ཞུ་མ་ད་ལུ།

༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ད་ལྱད་དང་ཁོ་འི་མཉམ་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ར་རྩོམ་བཤེས་པའི་  
སྐབས་ལུ་གཅིས་འབད་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ལྷག་དི་མ་བཟྩ་གམ།

༤ ཁོ་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་ནང་འདྲུལ་ཞིན་མ་ད། རྒྱམ་ཚུ་མ་གྱིས་  
མ་གཏོགས་པར་གཞན་གྱིས་བཟའ་མ་མཆོག་པའི་ཞལ་བས་ཚུ་འཐུ་བཟའ་  
ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁོ་མཉམ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་འབྱོན་ནུག་ཟེར་གསུངས་ནུག།

༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། མི་འི་བྱུ་འདི་དམ་པའི་ངལ་གསོ་འི་གཙོ་བོ་ཅིན་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།

#### སྐམ་ནད་གསོ་བར་མཛོད་གནང་མ།

༦ དུས་བཟང་ངལ་གསོ་གཅིག་ལུ། ཡེ་ཤུ་འདྲུ་ཁང་ནང་འབྱོན་ཏེ་ཆོས་སྒྲོན་ནུག།  
དེ་ཁར་མི་གཅིག་ལག་པ་གཡས་པ་སྐམས་ནད་འབྱུན་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༧ མཁན་པོ་དང་མ་རུ་ཤེལ་ཚུ་ཁོ་ལུ་ཉིད་བཏགས་འཆོལ་ནི་སྟེ། དུས་བཟང་ངལ་  
གསོ་ཉིམ་ལུ་ནད་ཞི་དེ་ཁོ་གྱིས་གསོ་མི་གསོ་བཟྩ་མཛོད་ནུག།

- ༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་མནེ་མེ་དེ་ཁོ་གྱིས་མཆེན་ཞིན་མ་དང་། ལག་པ་སྐམས་ཡོད་མེ་དེ་ལྷ།  
ཚུར་འོངས་ཞིན་མ་དང་སྤྱག་ནང་འོངས་སྤྱད་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག། ཁོ་གྱིས་  
ཡར་འོངས་ཞིན་མ་དང་སྤྱག་ནང་སྤྱད་ནུག།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྷ། ང་གིས་ཁྱེད་ལྷ་འདི་བ་གཅིག་དཔུང་གོ། ཏུས་བཟང་  
ངལ་གསེལ་ཉིམ་ལྷ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མཆོག་གམ་ངན་པ་འབད་མཆོག་གམ།  
སྤྱག་སྐྱབས་འབད་ནི་སྤྱོ། སྤྱག་གཅིད་འབད་ནི་ཞིན་མ་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དང་།
- ༡༠ མཐའ་སྐར་ཡོད་མེ་གེ་ར་ལྷ་གཅིག་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་མེ་དེ་ལྷ་ལག་པ་  
བརྒྱུངས་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་དང་། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ལག་པ་རྒྱུངས་པའི་ཆེས་  
ཁོའི་ལག་པ་ཨ་རྟག་ཁར་ལྷགས་དག་སྤྱུག།
- ༡༡ ཁོང་ཚུ་གཅིག་དེ་ཁོང་ཁོ་ལངས་ཤི། ཡེ་ཤུ་ལྷ་གཅིག་འབད་མ་ དག་གམ་  
ཟེར་སྤྱན་གྱིས་བརྒྱུབས་ནུག།

### ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྐྱབས་མ་བརྒྱུག་ཉིས།

- ༡༢ ཏུས་ཆོད་དེ་སྐབས་ལྷ་ཁོ་རེ་ཁྱོད་གཅིག་ནང་ལྷ་སྤྱགས་དམ་གནང་པར་འབྱོན་  
ཞིན་མ་དང་། ཕྱི་རུ་རུབ་མོ་ཁྱེད་པོ་གཅིག་དགོན་མཆོག་ལྷ་སྤྱོད་ལམ་བཟུང་བའི་བཞུགས་  
ནུག།
- ༡༣ རྩ་པ་ཉིམ་ཤར་མ་དང་ལྷ། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མ་ཚུ་ཁོ་རང་ཡོད་སར་འབོ་ཞིན་མ་  
དང་། ཁོང་ཚུ་ལས་བརྒྱུག་ཉིས་པ་འདམས་ཁ་གནང་ཤི་སྤྱོ་ཆབ་ཟེར་བའི་མིང་  
བཟགས་ནུག།
- ༡༤ ཁོ་གྱིས་ཕི་ཉི་མིང་བཟགས་པའི་སེམས་དང་། ཁོའི་རུ་གཟུང་ཞེན་གེ་ཡ་དང་།  
ཡ་ཀོབ་དང་། ཡོ་ཏ་ནན་དང་། ཕི་ལིབ་དང་། བར་ཐོ་ལོ་མི་དང་།
- ༡༥ མད་ཐུ་དང་། ཐོ་ཐུས་དང་། ཞལ་ཕའི་ཐུ་ཡ་ཀོབ་དང་། ཟེ་ལོ་ཉི་ཟེར་བའི་  
སེམས་དང་།
- ༡༦ ཡ་ཀོབ་གྱིས་སྤྱན་ཆ་ངོ་ལོག་བརྒྱབ་མི་ཡུ་ཏུས་ཞུས་ཀར་ཡོད་ཚུ་ཞིན་པས།
- ༡༧ ཁོང་ཚུ་དང་མཉམ་ཡེ་ཤུ་རེ་ཁར་ལས་མར་འབབ་འབྱོན་ནུག། དེ་ལས་ས་ཐང་  
གཅིག་ནང་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མ་ཚུ་མཉམ་དང་། མི་སྤྱང་ཆོགས་ཚུ་གཅིག་ཁར་ག་

ར་ཁོའི་གསུངས་ཉན་ནི་དོན་ལས་དང་། ནད་ཚུ་དག་ནི་ཐབས་ལུ་ཡ་ཏུ་དུ་ག་  
ར་དང་། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་། གེའར་དང་སི་དོན་གྱིས་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་མར་  
ལས་འོངས་བའི་མི་སྤང་ཚོགས་དང་མཉམ་ཡར་བཞེངས་བཞུགས་རུག།

༡༥ ཁོང་ནང་དན་པའི་སེམས་ཉིད་འདུལ་མི་ཚུ་ག་ར་གསེ་གནང་རུག།

༡༦ མི་སྤང་ཚོགས་ག་ར་གྱིས་ཁོའི་སྐྱེ་གཟུགས་ལུ་རེག་རེ་རེག་ཚད་ག་ར་ནད་ལས་  
འགྲོལ་ཤ་ཅིན་པས། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོའི་ནང་ལས་རུས་སྟོབས་ཚུ་འབྱུང་མ་  
ལས་མི་ག་ར་དག་རུག།

### འབྲིན་རྒྱབས་དང་སྤྱག་བཟུལ།

༢༠ ཁོ་གྱིས་ཁོའི་རྫོབ་མ་ཚུ་ལུ་སྤྱན་ཡར་གཟིགས་ཞིན་མ་དེ་སྤྱོད་གསུངས་རུག། བྱེད་  
སྤང་ག་ཚུ་ལུ་བྲིན་རྒྱབས་ཡོད། དེ་ཞོ་མཚོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་འདི་བྱེད་ལུ་ཅིན།

༢༡ བྱེད་ད་རྩྭ་རྩྭ་མ་གཤེས་མི་ཚུ་ལུ་བྲིན་རྒྱབས་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱེད་ལུ་ཚེ་  
ནི་འབྱུང་འོང་། བྱེད་ད་རྩྭ་སྤྱི་མི་ཚུ་ལུ་བྲིན་རྒྱབས་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱེད་  
ལུ་དག་འདི་འབྱུང་འོང་།

༢༢ མིའི་བྱ་གྱིས་དོན་ལས་མི་ཚུ་གྱིས་བྱེད་ལུ་དག་བྱང་བྱང་འབད། ཁོང་ཚུ་ལས་  
ཁ་འབྲེལ་བཏང་། བྱེད་ལུ་སྤྱད་པཐབས་བརྒྱབ། བྱེད་ལུ་མིང་དན་པ་སྤྱབས་  
མི་ཚུ་ལུ་བྲིན་རྒྱབས་ཡོད།

༢༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་པ་མེས་རོ་བསྐང་ལུ་ཡང་ལུང་རྟོན་པ་ཚུ་ལུ་འདི་བརྩམ་འབད་ཡི།  
ཉེ་མ་དེ་ཁར་ལུ་བྱེད་ཚུ་དག་འདི་ཞིན་མ་དེ་མཚོངས་ནི་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཞིང་  
ཁམས་ནང་བྱེད་ལུ་གསེལ་རས་སྤྱོད་ཡོད།

༢༤ འདི་འབད་མ་དང་བྱེད་སྤྱག་པ་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལུ་སྤྱག་བཟུལ་ཆེ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་  
བྱེད་ཚུའི་སེམས་ད་རྩྭ་ལས་ཐོབ་ཚར་ཡོད།

༢༥ བྱེད་ད་རྩྭ་ཚེ་མི་ཚུ་ལུ་སྤྱག་བཟུལ་ཆེ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱེད་རྩྭ་པ་སྤྱོད་འགྱུར་  
འོང་། བྱེད་ད་རྩྭ་དག་འདི་མི་ཚུ་ལུ་སྤྱག་བཟུལ་ཆེ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱེད་མུ་དན་  
འབད་དི་སྤྱོད་འོང་།

༢༦ མི་ག་ར་གྱིས་ད་རྩྭ་བྱེད་ལུ་བརྟན་པ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་སྤྱག་བཟུལ་ཆེ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་  
ཁོང་ཚུའི་པ་མེས་ཚུ་གྱིས་ཡང་ལུང་རྟོན་པ་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལུ་འདི་བརྩམ་འབད་ཡི།

༢༧ བྱེད་ཉན་མེ་ཚུ་ལུ་ང་གིས་སྒྲུབས་ཅིན། བྱེད་རའི་དགུ་བྱང་བྱེད་ལུ་ཡང་བྱམས་སེམས་སྦྱེད། བྱེད་ལུ་མ་རངས་མེ་ཚུ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད།

༢༩ ཁྱེད་ལུ་རྣམས་ཡ་གཅིག་ལུ་ཐལ་ལྷག་གིས་ བློ་བཞིན། བློ་མེད་ལུ་གཞན་  
 རྣམས་ཡ་གཅིག་པ་དེ་ཡང་བྱིན། ག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་བཀོ་ལ་ཤུབས་ཏེ་སྤྲུག་འཁྱོ་བ་  
 ཅིན། བཟོད་བཀོ་ཡང་སྤྲུག་འཁྱོ་བ་ལུ་མ་བཀག།།

39 མི་གཞན་ལས་ཁྱོད་ལྷན་ཅིས་དགོ་ཡིད་པ་དེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ཁོ་ལྷན་དགོ་པ་དེ་  
འབད་འབྱེན།

༢༣ དེ་ལས་ཁྱོད་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་དེ་ལུ་ཁྱོད་གྱིས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་འབད་  
 བ་ཅིན། ཁྱོད་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་ཅིན་བསམ་དགོཔ། རིག་ཅན་ཚུ་གྱིས་ཡང་  
 འདི་བབྱམ་འབད་མེན།།

३५ ཁྱོད་རའི་དགུ་བྱང་ལུ་བྱམས་པ་སྟིང་ཇེ་སྟེང་དེལེགས་ཤོམ་འབད། ལོག་  
 རྒྱུ་པའི་རེ་བ་མ་སྟེང་བར་སྟེ་ནི་དང་བརྟའ་ནི་ཚུ་བྱེན། ཁྱོད་ལུ་གསལ་རས་  
 སྟོམ་ཡོད་པ་ལས། ཁྱོད་ཟླ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུས་ལུ་འགྱུར་འོང་།  
 ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཅག་འདིན་བསམ་མ་ཤེས་པ་དང་རན་པ་ཚུ་ལུ་ཁོ་བྱིས་སྟིང་ཇེ་  
 ག་བྱིགས་པ་ཨིན།

༣༦ བྱང་ཚུའི་ཡལ་ཉིང་རྩེ་ཅན་ཞིན་མ་ལས། བྱང་ཚུ་ཡང་ཉིང་རྩེ་ཅན་སྟེ་སྤྲོད་དགོ་  
ཟེར་བཀའ་གནང་རྒྱལ།

### གཞན་ལུ་སྦྱོན་བཏགས་ནི།

༣༧ ཉེས་སྦྱོན་མ་སྤོང་། བྱང་ལུ་ཡང་ཉེས་སྦྱོན་མི་སྤོང་། ཆད་པ་མ་བཀའ། བྱང་  
ལུ་ཡང་ཆད་པ་མི་བཀའ། དགོངས་ཡང་འབྱེན། བྱང་ལུ་ཡང་དགོངས་ཡང་  
སྤོང་འོང་།

༣༨ སར་བྱེན། བྱང་ལུ་ཡང་ཚུར་བྱེན་འོང་། བྲེ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་བཏབ། མར་རྩ་  
གཡེམས་ཏིག་ལེག་ཉིག་ལང་མ་སྟེ་བྱང་བྱང་ཏི་ལུ་མི་ཚུ་གྱིས་སྒྲུག་འོང་། གཅིས་མ་  
ཟེར་ན་བྱང་གྱིས་འཇལ་བའི་བྲེ་ དེ་གྱིས་བྱང་ལུ་ཡང་འཇལ་འོང་ཟེར་བཀའ་  
གནང་རྒྱལ།

༣༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་འོང་ལུ་དཔེ་གཏམ་གཅིག་ད་རུང་དེ་སྟེ་གསུངས་རྒྱལ། མིག་ཞར་མ་  
གྱིས་མིག་ཞར་མ་འབྱེད་ཚུགས་གསལ། གཉིས་ཆ་ར་གདོང་ནང་ལུ་མི་འཕྱུང་གསལ།

༤༠ སྦྱོབ་ལུག་དེ་སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་རྩལ་ལས་མེན། འདི་འབད་མ་ད་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་  
ཉེས་མེད་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་སྦྱོབ་དཔོན་ཅིག་ཐེད་པ་འགྱུར་ཚུགས།

༤༡ བྱང་གྱིས་བྱང་རའི་མིག་ཏི་ནང་ལུ་ཀམ་དུ་མ་ཡོད་པ་མ་ཆོར་བར་བྱང་རའི་སྦྱོན་  
ཆའི་མིག་ཏི་ནང་ལུ་གསལ་སྟེ་གསལ་འདུག་ཟེར་དེ་སྟེ་སྦྱོབ་ནི་ཞིན་ན།

༤༢ བྱང་རའི་མིག་ཏི་ནང་ལུ་ཀམ་དུ་མ་ཡོད་པ་ཞིན་དུ། བྱང་གྱིས་ག་དེ་སྟེ་སྦྱོན་ཆ་ལུ།  
སྦྱོན་ཆ། ང་གིས་བྱང་མིག་ཏི་ནང་གི་ལུགས་སྟེ་གསལ་བཏོན་བཏང་གེ་ཟེར་སྦྱོབས་  
ནི་སྟོ། གཏམ་འདོད་ཆེ་མི་བྱང་། ཉེ་མ་བྱང་རའི་མིག་ཏི་ནང་གི་ཀམ་གསུང་  
འདི་བྱེ་བཏོན་བཀོག། དེ་ལས་སྦྱོན་ཆའི་མིག་ཏི་ནང་གི་ལུགས་སྟེ་གསལ་བཏོན་  
ནི་དོན་ལས་བྱང་རང་གསལ་ཏིག་ཏི་མཐོང་འོང་།

### འབྲས་བུ་ལས་བརྟན་དི་ཤིང་ངོ་ཤེས།

༤༣ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཤིང་ལེགས་ཤོམ་གྱིས་འབྲས་བུ་ངན་པ་རྩ་ལས་མི་བཏགས།  
ཡང་ཅིན་ཤིང་ངན་པ་གྱིས་འབྲས་བུ་ལེགས་ཤོམ་རྩ་ལས་མི་བཏགས།

༤༤ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཤིང་རེ་རེའི་ལེགས་ཉེས་འདི་འབྲས་བུ་ལས་བརྟན་དི་ངོ་ཤེས།





- ༣ ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་རི་རྒྱུད་གྲགས་ན་གོ་ཞིན་མ་ལས། ཁོའི་བྱ་རོགས་དག་ཚུགས་པའི་  
ཐབས་ལུ། ཡ་རུ་རྒྱ་པའི་ཆན་ཤོས་ཚུ་ཁོའི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་ཁོ་གདན་འདྲེན་བྱ་བར་  
གཏང་བྱུག།
- ༤ ཁོང་ཚུ་ཡེ་ཤུ་སྐྱེ་མདུན་བཅར་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། ག་དེ་སྐྱོར་རུང་འབྱོན་ནི་འོས་  
བབས་མཛད་གནང་ཟེར་གསེལ་སྐུ་བཏབ་མ་ཆད།
- ༥ དམག་དཔོན་གྱིས་ང་བཅས་མི་བརྒྱུད་ཚུ་ལུ་དགའ། ང་བཅས་དོན་ལུ་འདྲུ་ཁང་  
ཡང་བཞེངས་གནང་ཡོད་ཅིན་ཟེར་བྱ་བྱུག།
- ༦ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཁོང་མཉམ་འབྱོན་བྱུག། ཁོའི་ཁྱིམ་སྤོ་ལོག་ཁར་ཕེབས་ད། དམག་  
དཔོན་གྱིས་ཆ་རོགས་ཚུ་ཁོ་འབྱོན་སར་ལུ་བཏང་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། གཅི་ཐོ་ལགས།  
ཁྱོད་སྐྱོ་འོ་འཆུ་ལ་མ་མཛད་པར་ང་བརྩམ་གྱིས་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ཁྱོད་འབྱོན་ནི་འོས་  
བབས་མཛད།
- ༧ འདི་མ་ཆད་ཡང་ཅིན་ང་གིས་ཁྱོད་སྐྱེ་མདུན་ལུ་བཅར་ནི་ང་ལུ་འོས་བབས་མཛད་  
པའི་མན་བསམ་བཏང་ཡོད། ཅིན་རུང་ཁྱོད་གྱིས་བཀའ་གཅིག་གནང་བ་ཅིན།  
དེ་བྱ་རོགས་འདི་དག་འོང་།
- ༨ གཅིས་མ་ཟེརན་ང་ཡང་གཞན་གྱིས་དབང་ཆད་འོག་ལུ་ཅིན་རུང་། དེ་འོག་  
ལུ་དམག་མི་ཚུ་ཡོད། ང་གིས་གཅིག་ལུ་སོང་ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན་ཁོ་འབྱོ་འོང་།  
གཞན་གཅིག་ལུ་ཤོག་ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན་ཁོ་འོང་མ་ཅིན། ང་རའི་བྱ་རོགས་ལུ་  
འདི་འབད་ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན་ཁོ་གྱིས་འབད་འོང་ཟེར་བྱ་བྱུག།
- ༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་ཚུ་གསན་ཞིན་མ་ད། ཁོ་ཡ་མཚན་ཆེས་ལས་ཁོའི་རྟིང་ལུ་ཡོད་པའི་  
མི་དམངས་ལུ་ཞུལ་བསྐྱེར་གྱི་ཁོང་ལུ། ཅིས་ར་ཡལ་གྱིས་ནང་འཁོད་ལུ་འདི་བརྩམ་  
དད་པ་སྤྲོ་ཡོད་མི། མི་ཤུད་དོ་གཅིག་ཡང་མ་མཛོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྐྱབས་  
ཅིན་གསུངས་བྱུག།
- ༡༠ ཁོ་ཡོད་སར་བཅར་མི་ཚུ་ལོག་སྟེ་ཁྱིམ་ལུ་རྟོན་པ་ད། བྱ་རོགས་ན་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་  
རྟིང་སངས་སྤྱོད་ཡོད་པ་མཛོང་བྱུག།

མོ་རེང་མོ་གཅིག་གིས་བྱ་ཚུ་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་རྟོན་གནང་མ།

- ༡༡ རྟིམ་གནངས་ཆོ་ལུ་ན་ཅིན་ཟེར་བའི་གྲོང་ཁྱེར་གཅིག་ནང་ལུ་ཕེབས་བྱུག། ཁོ་  
མཉམ་ཁོའི་སྤོ་ལ་ཚུ་དང་མི་ལེ་ཤར་ལུ་བྱུག་བྱ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་པས།



- ༡༢ ཁོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལ་རྒྱལ་སྒྲིལ་ལྟ་ཁར་ཕེབས་ད་ལུ། ལམ་སྤུ་མོ་རེང་མོ་གཅིག་  
གི་བུ་ཚུ་ཕུང་དོ་གཅིག་པ་དེ་གི་ཞིན་མ་ལས་དེའི་རོ་སྤྲུག་འབྲུག་དང་འཕྱད་རུག།  
མོ་དང་མཉམ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་མེ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༡༣ གཙོ་བོ་མོ་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་འུགས་ལུ་སྤྲོད་ཇེ་འབྲུང་སྤོ་མོ་ལུ། མ་  
ཐུ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༤ ཁོ་འབྲུན་ཞིན་མ་ད་རོ་སྤྲུག་འགྲུག་བཀའ་ཕུང་ལུ། རོ་སྤྲུག་མེ་ཚུ་ཡང་སྤོང་  
རུག། དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་རོ་དེ་ལུ། དབའི་གཞོན་གཟུང་། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་ཡར་  
ལོང་སྒྲུབས་ཞིན་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ད་ལུ།
- ༡༥ ཁོ་གཤིན་པོ་དེ་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ད་ཁ་སྒྲུབས་རུག། དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་བུ་ཚུ་དེ་  
ཁོ་རའི་མའི་ལུ་གནང་རུག།
- ༡༦ མེ་ཚུ་ག་རའི་སེམས་ལུ་རོ་ག་དི་ང་བཅས་སྤྲུག་ནང་ལུང་སྤོན་པ་སྤོམ་གཅིག་  
བཞེངས་རུག། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་མེ་ཚུ་ལུ་ཐུགས་ཇེ་གཟིགས་པར་  
འབྲུན་མ་ཞིན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་ཞིན་མ་ད་དཀོན་མཆོག་ལུ་བསྤོང་པ་ཕུལ་རུག།
- ༡༧ ཁོ་འོ་སྤྲོད་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡ་ཏུ་དུ་ལུང་མཚུགས་ཚུ་དང་། དེའི་མཐའ་སྤྲོད་གྱིས་  
རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ག་སྤོང་ཡང་མེད་པར་བྱབས་སོངས་རུག།

### བྱུང་གསལ་པ་ཡོད་ནན་ལས་ཞུ་འབུལ།

- ༡༨ ཡོད་ནན་ལུ་གནས་ཚུ་པ་དེ་ཚུ་ག་ར་ཁོ་རའི་སྤོམ་མ་ཚུ་གྱིས་བཤད་དི་འབྲུན་མ་ད།
- ༡༩ ཡོད་ནན་གྱིས་ཁོ་རའི་སྤོམ་མ་གཉིས་འབོ་ཞིན་མ་ལས་འབྲུན་ནི་ཡོད་ཟེར་མེ་  
འདི་ཁྱོད་ཞིན་ནམ་མེན། དེ་མེན་ང་བཅས་གཞན་གཅིག་ལུ་སྤྲུག་དགོཔ་ཞིན་  
ན་ཟེར་ཁོང་གཉིས་ཡེ་ཤུ་བཞུགས་སར་བཞུ་བར་བཏང་རུག།
- ༢༠ དེ་གཉིས་ཁོ་འོ་སྤྲོད་ལུ་བཅར་ཞིན་མ་ད་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་གཉིས་བྱུང་གསལ་  
པ་ཡོད་ནན་གྱིས་ཁྱོད་སྤྲོད་ལུ་སྤོན་འབུལ་ཞུ་བར་གཏང་གཏང་མ་ཞིན།  
འབྲུན་ནི་ཡོད་ཟེར་བའི་སྤྲོད་ལུ་འདི་ཁྱོད་ཞིན་ནམ་ལགས། དེ་མེན་གཞན་གཅིག་  
ལུ་སྤྲུག་དགོཔ་ཞིན་ན་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༢༡ དུས་ཚོད་དེ་བསྐང་ལུ་ཁོ་གྱིས་མེན་དཔ་ལེ་ཤ་དང་། ཟེར་ཁམས་ཕོག་མེད་དང་།

གདོན་འཛུལ་མི་ཚུ་ག་ར་གསོ་བར་མཛད་གནང་མ་ཚུ་དང་། མིག་ཞར་མ་ལེ་  
ཤ་གཅིག་ར་མིག་ཏི་གསལ་གནང་རུག།

༢༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་གཉིས་ལུ། བྱེད་ཚུ་སོངས་ཞིན་མ་དུ། བྱེད་གྱིས་ག་ཅིས་རྣམ་  
གོ་མེད་མིག་གིས་མཐོང་ཡོད་པ། མིག་ཞར་མ་གྱིས་ག་དེ་སྟེ་མཐོང་མ། ཞར་མ་  
ཚུ་གྱིས་ལམ་འགྲོ་ཞ། མཛེ་ཅན་ཚུ་མཛེ་ལས་འདག་ཡོད་པ། རྩ་རྩལ་ཚུ་གྱིས་  
རྣམ་ཅོག་གོ་ཞ། ཤེ་མི་ཚུ་གསོན་པོ་ལོངས་ཡོད་པ། མི་སྤང་ཀ་ཚུ་ལུ་ཕྱིན་བཟང་  
བཤད་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་ཡོ་ཏ་ནན་ལུ་བཤད་ཕྱིན།

༢༣ ང་ལུ་དད་པ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ག་ར་མིན་རུང་ཁོང་ལུ་ཕྱིན་གྱིས་སྒྲུབས་ཡོད་ཟེར་  
གསུངས་རུག།

༢༤ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ཁ་ཐེན་སྒྲག་མི་ཚུ་སོངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་  
ཚུ་ལུ་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་སྒྲུབ་ལས་དེ་སྟེ་གསུངས་རུག། བྱེད་ལུང་མ་རྟོང་ནང་ག་  
ཅིས་བརྟ་བར་སོངས་ཡི། རྒྱང་མ་གྱིས་སྒྲུབ་བའི་འདམ་རྩ་དེ་ལུ་བརྟ་བར་སོངས་  
སོང་མ་མིན་ན།

༢༥ དེ་མིན་བྱེད་ག་ཅིས་བརྟ་བར་སོངས་ཡི། བགོ་ལ་འཇམ་ཕུག་ཕུག་གོན་མིག་ཅིག་  
ལུ་བརྟ་བར་འགྲོ་འགྲོ་མ་མིན་ན། བགོ་ལ་གཟུབ་སྒྲིལ་ཏི་བྱོན་ཞིན་མ་དུ་ལོངས་  
སྤྱད་ཆོག་ས་ཏི་ཡོད་མི་ཚུ། རྒྱལ་པོ་གྱིས་པོ་བྱང་ནང་ལུ་ཡོད་པ་མིན།

༢༦ དེ་མིན་བྱེད་ག་ཅིས་བརྟ་བར་སོངས་སོང་མ་མིན་ན། ལུང་རྟོན་པ་གཅིག་བརྟ་  
བར་སོང་ཡིག་མ། ང་གིས་བྱེད་ལུང་རྟོན་པ་གཅིག་ལས་རྟག་ཟེར་སྒྲུབས་མིན།

༢༧ བྱིས་ཡོད་པའི་ནང་ལུ། བྱེད་གྱིས་ཏེ་མ་དེ་ཐེན་སྒྲུབས་མི་གཏང་འོང་། དེ་གྱིས་  
བྱེད་རའི་ཏེ་མ་ཐེབས་ལམ་བཟོ་འོང་ཟེར་ཡོད་མི་འདི་ཁོའི་སྒྲུབ་ལས་མིན།

༢༨ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་བྱེད་ཚུ་ལུ་སྒྲུབས་མིན། ཅམ་སུ་ཚུའི་མངལ་ལས་སྒྱེས་  
རིགས་སྒྱེས་ཆོག་རའི་ནང་ལས། ལུས་གསོལ་པ་ཡོ་ཏ་ནན་བརྩམ་གཅིག་ལུང་  
རྟོན་པ་སྒྲུབ་གཞན་ག་ཡང་མེད། མིན་རུང་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱད་ནང་  
ལུ་ག་རུང་མི་འདི་ཁོ་ལས་སྒྲུབ་མིན་ཟེར་གསུངས་རུག།

༢༩ ཡོ་ཏ་ནན་ལས་ལུས་ཚུ་ཐོབ་མི་ཚུ་ག་ར་དང་། ལུལ་བཟུ་མི་ཚུ་གྱིས་དེ་སྟེ་རྣམ་  
གོ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་བདེན་པ་ཉིད་དེ་མཛོན་གསུམ་སྟེ་བྱེད་ཡོད་པ་མིན་པས།

- ༣༠ འདི་འབད་ཅན་ཁོང་ཡ་རུ་ཤི་པ་དང་ཆོས་ཁྱིམ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་དག་ཤིས་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལས་  
ཁྱུས་ཚུ་མ་ལེན་པས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་དགོངས་རང་དོན་  
ལུ་ཁ་ལན་མ་འབད་བས།
- ༣༡ དེ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས། མི་རབས་འདི་འི་མི་ཚུ་ང་གིས་ག་བཟུམ་ལུ་དག་འ་  
ནི་མིན་ན། ཁོང་ག་བཟུམ་འོང་ག་མ།
- ༣༢ ཁོང་ཚུ་སྤྱི་སྤྱོད་ལུ་མི་མ་ལོ་བཟུམ། མ་ལོ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འཛིན་ནམ་  
ལས། ང་བཅས་ཁྱེད་དོན་ལུ་མྱོང་མ་ཕུག་ཅུང་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཞབས་འཁྲུག་བརྒྱུ་  
ལུ་ཁྱེད་དོན་ལུ་མུ་ཅན་འབད་ཅུང་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མ་སྤྱོད་ཐུག་པས་མི་དང་  
འདྲ་བས།
- ༣༣ ག་དེ་སྤྱོད་ཅེར་ན་ཁྱུས་གསོལ་པ་ཡོ་ཏ་ནན་འདི་བཞེས་སྒོ་ཡང་མ་བཟུམ། ཆང་  
ཡང་མ་འཐུང་བར་འོངས་ལུ། དེ་སྤྱོད་ཅེར་ཅུང་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འི་ནང་ན་འདྲེ་  
གཅིག་འདུག་ཅེར་སྤྱོད་ལུ།
- ༣༤ མི་འི་ལུ་འདི་བཟུམ་ཡང་བཟུམ། འཐུང་ཡང་འཐུང་དེ་འོང་མ་ད་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་  
གྱིས་ཁོ་ལུ་སྒོག་ལས་ཆེ་མི། ཆང་འཐུང་མི། ཁྱུ་ལ་བཟུ་མི་དང་མྱིག་ཅན་ཚུ་  
གྱིས་ཆ་རྒྱུས་ཅེར་སྤྱོད་ལས།
- ༣༥ མིན་ཅུང་རིག་པ་དེ་མ་ལོ་ཚུ་འི་བཟུག་དཔུང་མིན་ཅེར་གསུངས་ལུ།

### ཡ་རུ་ཤི་པ་སྤྱི་སྤྱོད་ཅེར་བའི་ཁྱིམ་ནང་ཡེ་ཤུ།

- ༣༦ ཡ་རུ་ཤི་པ་གཅིག་གིས་ཡེ་ཤུ་གསོལ་ཐུག་པས་ལུ་ག་དན་ཅན་ལྷ་ཞིན་མ་དང་། ཁོ་འི་  
ཁྱིམ་ལུ་འཁྱོན་ལུ། གསོལ་ཐུག་པས་ཅི་སྤྱོད་བཟུགས་པའི་ཆོས།
- ༣༧ ཁྱོང་ཁྱེར་ནང་གིས་ཨམ་སྤྱོད་ཅན་གཅིག་གིས། ཡ་རུ་ཤི་པའི་ཁྱིམ་ལུ་ཡེ་  
ཤུ་བཟུགས་ཡོད་པ་མིན་མ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས། སྤྱི་སྤྱོད་ལུ་ག་ལོ་ཡ་རུ་ཤི་པའི་ཁྱིམ་  
ལུ་གཅིག་སྤྱོད་འོང་ཞིན་མ་དང་།
- ༣༨ ཁོ་འི་སྤྱོད་ཅེར་ཅུང་བར་འོངས་ཏེ་ཕུད། མི་འི་མིག་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འི་ཞབས་འཁྲུག་ཞིན་མ་  
ལས། མི་འི་མིག་ཏེ་སྤྱོད་ལུ་འཐུག་ཏེ། ཁོ་འི་ཞབས་འཁྲུག་ལུ་བཟུ་ལུ་ཞིན་མ་  
ད་སྤྱོད་ལུ་དཔུང་ལུ།

- ༢༩ ཁོ་གདན་ཅན་ཁྱ་མི་པ་རུ་གི་པ་དེ་གྱིས་དེ་སྟེ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འི་སེམས་  
ནང་ལུ། མི་ཁོ་ལུང་རྫོན་པ་གཅིག་ཅིན་པ་ཅིན། འདི་ཨམ་སྤྱི་ཐོག་ཅན་གཅིག་  
ཅིན། ཁོ་འི་འགྲུ་ལག་པ་བཀལ་མ་རུང་མ་ཅིན་མ་ཁོ་གྱིས་མཁྱེན་འོང་ཟེར་ཁོ་  
རའི་མཚན་བསམ་གཏང་རུག།
- ༣༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། སེ་མོན་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྟོན་གཅིག་སྐབས་ནི་ཡོད་ཟེར་  
གསུངས་མ་དེ་ལུ། ཁོ་གྱིས་མ་ཁན་པོ་ལགས། གསུངས་གནང་ཟེར་ཁྱ་རུག།
- ༣༡ ཏེ་མ་སྤྱིན་བདག་གཅིག་ལུ་བྱ་ལོན་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་པས། གཅིག་ལས་  
དེ་ནར་ཁྲ་བརྒྱ་དང་། གཅིག་ལས་ཁྲ་བརྒྱ་བྱ་ལོན་ལོན་ནི་ཡོད་པ་མས།
- ༣༢ ཁོང་གཉིས་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཁོང་རའི་བྱ་ལོན་འཇལ་མ་ཚུགས་པ་དེ་ལུ། ཁོ་གྱིས་  
ཁོང་གཉིས་ཆ་རའི་བྱ་ལོན་འཇལ་མ་དགོ་པ་སྟེ་བཀའ་ཅིན་བསྐྱུངས་བཞག་རུག།  
ད་འབདན་ཁྱོད་གྱིས་ང་ལུ་སྐབས། ག་གིས་སྤྱིན་བདག་དེ་ལུ་བཀའ་ཅིན་སྟོན་  
བསམ་ཤེས་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ལུ།
- ༣༣ སེ་མོན་གྱིས། ང་གིས་བརྩ་བ་ཅིན་མང་ཤོས་ག་ལུ་བཀའ་ཅིན་བསྐྱུངས་ཡོད་  
མི་དེ་གྱིས་བཀའ་ཅིན་སྟོན་བསམ་འོང་ཟེར་ཁྱ་ལྟེ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་  
གྱིས་ངས་བདེན་སྟེ་སྐབས་ཅིས་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དེ།
- ༣༤ ཁོ་གྱིས་ཨམ་སྤྱི་ཐོག་ལུ་ཞུ་མི་སྤྱི་ཐོག་སེ་མོན་ལུ། ཨམ་སྤྱི་ཐོག་མཐོང་ཡི་ག། ང་  
ཁྱོད་ཁྱིམ་ནང་འཇུག་མ་དེ་ལུ། ངེ་རྒྱུ་པ་འགྲུ་ཁྱོད་གྱིས་ཚུ་མ་ལྷགས། མོ་གྱིས་ངེ་  
རྒྱུ་པ་མོ་རའི་མཁས་ཚུ་གྱིས་འབྱུལ། མོ་རའི་མཁས་ཏྲ་སྤྱི་ཐོག་འབྱུག་འབྱེན་ཡི།
- ༣༥ ཁྱོད་གྱིས་ང་ལུ་བྱ་མ་བཀལ། འདི་ཨམ་སྤྱི་ཐོག་ང་ནང་ན་འཇུག་ཞིན་མ་ལས་  
ཚུ་རེ་རྒྱུ་པ་འགྲུ་ཁ་བྱ་བཀལ་ཡི།
- ༣༦ ངེ་འགྲུ་ཏྲ་སྤྱི་ཐོག་གྱིས་རྩམ་དབྱར་དེ་མ་བྱིན། འདི་འབད་མ་དེ་ཨམ་སྤྱི་ཐོག་  
ངེ་རྒྱུ་པ་འགྲུ་རྩམ་དབྱར་དེ་བྱིན་ཡི།
- ༣༧ འདི་འབད་མ་ལས་ང་ཁྱོད་ལུ་སྐབས་ཅིན། མོ་འི་སྤྱི་ཐོག་པ་མང་པོ་སྟེ་ཡོད་རུང་འདག་  
ཆར་ཡི། གཅིས་མ་ཟེར་ན་མོ་གྱིས་ང་ལུ་མང་པོ་སྟེ་གཅིས་ཡི། ག་ལུ་ཉུང་ཤོས་  
བཀའ་ཅིན་སྐྱུངས་མི་དེ་ཉུང་ཤོས་སྟེ་ཅིས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དེ།
- ༣༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་གྱིས་མོ་ལུ། ཁྱོད་རའི་སྤྱི་ཐོག་པ་ཚུ་གེ་ར་འདག་ཆར་ཡི་ཟེར་  
གསུངས་རུག།

- ༧༩ ཁོ་མཉམ་གསལ་ཤ་ཡུ་ཡོད་མི་མཉེན་མ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ར་ནང་འཁོད་ཡུ་ཤིག་པ་  
འདག་ཚུགས་མི་དེ་ག་ཡང་མེད་ཟེར་མཛོེ་རུག།
- ༨༠ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཨམ་སྐད་ལྟ། ཁྱོད་རའི་དད་པ་ལས་བརྟེན་དི་ཁྱོད་ཐར་པ་ཐོབ་  
ཅིས། ཞི་དེ་བར་འགྱུར་དི་སོང་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།

### ཡིའུ་བརྒྱད་པ།

ཡེ་ཤུ་དང་མཉམ་ཆ་རོགས་འབད་མི་ཨམ་སྐད་ཚུ།

- ༡༡༥༥ དེ་ཤུལ་ལས་ཁོ་གྱིས་གཡུལ་ཁྲིམ་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཚུ་རེ་རེ་ནང་འབྱོན་ཞིན་མ་  
ད། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དྲུག་ཁྱིམ་ཕྱིན་བཟང་ཚུ་འཛོལ་གསུངས་རུག། ཁོ་མཉམ་  
ཁོང་སྒྲོབ་མ་བརྩུ་གཉིས་པོ་འདི་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ཅིན་པས།
- ༡ ཨམ་སྐད་གདོན་འགོགས་བདུན་བརྟོན་གཏང་བའི་མག་རྒྱལ་ནི་ཟེར་བའི་མ་རི་  
ཡམ་དང་།
- ༢ ཏེ་རོ་དྲུའི་གཉེར་པ་ཚུ་ཐོའི་ཨམ་སྐད་ཡོན་དང་། ལུ་ས་ན་དང་། གཞན་ཚུ་ལེ་  
ཤ་ར་གྱིས་ཁོང་རའི་རྒྱ་ཚོར་ཕུལ་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལུ་ཞབས་རོག་ཁྱུ་རུག།

### ཞིང་སོན་གྱིས་དཔེ་གཏམ།

- ༧ ཁྱོང་ཁྱེར་ཡོད་རིགས་རྣམས་ལས་མི་ཚུ་ལེ་ཤ་ཁོའི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་སྐྱེངས་ཏེ་འོངས་  
ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་དཔེ་གཏམ་ལས་དེ་སྤྲེལ་གསུངས་རུག།
- ༨ སོན་མ་པ་གཅིག་ཞིང་སོན་བཏབ་པར་སོངས་རུག། ཁོ་གྱིས་སོན་གཏོར་མ་ད་  
ལྟ། སོན་ལ་ལུ་ཅིག་ལམ་ཁར་བུད་ཤ་ལས། རྒྱང་པ་འོག་མཉེད་དི་གནམ་མཁའི་  
བྱ་འོངས་ཏེ་འབྱུང་བཟུང་རུག།
- ༩ སོན་ལ་ལུ་གཅིག་བྱག་འགྲུ་བུད་ཤ་ལས། ས་ཚོན་མ་མེད་པར་སྐྱེས་དི་འབད་  
རུང་སྐམས་ཏེ་ཤི་སོ་རུག།
- ༡༠ སོན་ལ་ལུ་ཅིག་རྩང་ནང་བུད་ཤ་ལས། རྩང་མཉམ་སྐྱེས་དི་གཡེབ་རུག།
- ༡༡ སོན་ལ་ལུ་ཅིག་ས་ལེགས་ཤོམ་འགྲུ་འབུད་དི་སྐྱེས་ཤ་ལས། འབྲས་བུ་བཏགས་  
ཞིན་མ་ལས་ལ་ལུ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ལུ་འགྱུར་རུག། ཁོ་གྱིས་དེ་སྤྲེལ་གསུངས་ཆར་

- ཞིན་མ་ལས་གསུངས་སྐད་སྒྲིམ་བཏོན་དེ། ཁོ་ག་ལུ་ཉན་ནི་ནམ་ཅག་ཡོད་མེད།  
ཁོང་ར་ཉན་བཅུག་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༩ ཁོའི་སྒྲིམ་མ་ཚུ་གིས་ཁོ་ལུ། དཔེ་གཏམ་དེའི་དོན་ད་ག་ཅིས་ཞིན་ན་གསུངས་  
གནང་ཟེར་ཞུས་ད།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེའི་མངོན་མཚར་ཅན་ཚུ་བྱེད་  
ལུ་གནང་ཡོད་ཅུང་། གཞན་ལུ་དཔེ་གཏམ་སྟེ་སྐབས་ཞིན། ཁོང་གིས་བརྟ་  
ཅུང་མི་མཐོང་། རྣམ་ཉན་ཅུང་ཁོང་གིས་ཁ་མི་དགོ་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༡ དཔེ་གཏམ་དེའི་དོན་ད་འདི། སོན་འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཞིན།
- ༡༢ ལམ་ཁར་ལུ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ། བཀའ་ཉན་དེ་འབད་ཅུང་བདུད་དེ་འོངས་ཞིན་མ་  
ད། དད་པ་ཉམས་བཅུག་ནི་དང་ཐར་པ་མི་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ། སེམས་ནང་ལས་  
གསུངས་འཕྲིག་སྒྲག་ཡོད་པ་ཚུ་ཞིན།
- ༡༣ ཐུག་འགྲུ་བྱུང་བའི་སོན་འདི། གསུངས་ཉན་ཞིན་མ་ད་ཏ་གོ་དེ་ལས་སེམས་  
དག་འདི་འབད་ཅུང་། སྐབས་ཅིས་དད་པ་སྦྱེད་ཅུང་ཅ་བ་མེད་པར་བར་ཆད་  
འབྱུང་བའི་སྐབས་དད་པ་ལོག་མི་ཚུ་ཞིན།
- ༡༤ ཅང་ནང་ལུ་བྱུང་བའི་སོན་འདི། གསུངས་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ཡུན་མ་རིང་མ་ཅིས་  
ནང་། ཆོད་སྤྱི་རྒྱ་ཞོར་དང་འདོད་ཡོན་ཡོངས་སྤྱོད་གིས་བག་ཆགས་ལས་  
གཡེབ་བཞག་དི། འབྲས་བུ་མ་འཚོ་མི་ཚུ་ཞིན།
- ༡༥ ས་ལེགས་ཤོམ་འགྲུ་བྱུང་བའི་སོན་འདི། སེམས་ལེགས་ཤོམ་དང་མོས་གུས་  
སྦྱེད་དེ་གསུངས་ཉན་ཞིན་མ་ལས། ཡང་དག་པར་ལུ་འགྱུར་ཏེ། བཟོད་སེམས་  
གིས་འབྲས་བུ་བཏགས་མི་ཚུ་ཞིན།

### འཕོ་འོག་གིས་མར་མེ།

- ༡༦ ག་གིས་ཡང་མར་མེ་འདི་རྟོད་འོག་ལུ་སྤྲུམས་མི་བཞག། ཡང་ཅིན་ཉལ་སྤྱི་འོག་  
ལུ་མ་བཞག་པར་མེ་སྟེགས་འགྲུ་བཞག་ཞིན་མ་ད། ནང་ན་འོང་མི་ཚུ་གིས་འོད་  
མཐོང་ནི་དོན་ལུ་བཞག་པ་ཞིན།
- ༡༧ གསང་དེ་སྟེ་ག་ཅིས་ཡང་བཞག་ནི་མེད། མངོན་གསལ་སྟེ་ཤེས་ནི་ཞིན། ཡིག་

དེ་ག་ཅིས་ཡང་སྤྲུལ་པའི་མེད། འདི་ཤེས་ནི་དང་མཐོང་ནི་ཆུ་མིན།

- ༡༩ ཁྱེད་ག་ཅིས་ཉན་ཡོད་པ་འདི་བཙོན་འགྲུས་སྤྱེས་བཟ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་ལུ་  
ཡོད་མེད་ལུ་ཉེང་བཀལ་འབྱེན་འོང་། དེ་ལས་ག་ལུ་མེད་མེད་ཁོ་ལུ་ཡོད་མེ་  
དེ་ཡང་སྤྲུལ་འབྱུང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།

### ཡེ་ཤུ་འུ་མ་དང་སྤྱན་ཆ།

- ༡༩ ཡེ་ཤུ་འུ་མ་དང་སྤྱན་ཆ་ཚུ་འོངས་ཏེ། མེ་ལེ་ཤ་སྤྲུངས་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་ཤུ་མདུན་  
ལུ་ལམ་མ་ཐར་ཞིན་མ་ལས།  
༢༠ ཁོང་ག་ཞན་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་རའི་ཡུ་མ་དང་སྤྱན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་མངལ་ནི་སྤེ་  
ཐུ་ཁར་འགྲུག་དེ་འདུག་ཟེར་བྱས་ད།  
༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལུ་ཉན་ཞིན་མ་དང་བཀའ་སྤྱོད་  
མེ་ཚུ་དེ་གིས་ཨའི་དང་སྤྱན་ཆ་ཚུ་མིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།

### ཆུ་མཆོ་ཞི་བར་འཛོམས་གནང་མ།

- ༢༢ ཉེས་གཅིག་ཡེ་ཤུ་དང་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མ་ཚུ་གྲུ་གཅིག་ནང་འཛུལ་དེ། ང་བཅས་  
ར་ཆུ་མཆོ་མར་ཁ་འབྱུང་གི་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དང་གྲུ་གཏང་འབྱེན་ཀྱང་།  
༢༣ ཁོང་ཚུ་གྲུ་གཏང་འབྱེན་པའི་སྐབས་ཁོ་མནལ་ག་ཟིམ་སྤྱོད་ཀྱང་། དེ་བསྐང་ཆུ་མཆོ་  
ནང་རྒྱང་རྒྱུ་ཤུགས་ཅན་ལངས་ཏི། གྲུ་ནང་ཆུ་གང་སྤེ་ཁོང་ཚུ་གི་བའི་སྤྱོད་  
ལུ་མཐུག་ཆེ་ཀྱང་།  
༢༤ ཁོང་སྤྱོད་མ་ཚུ་ཁོ་ཤུ་མདུན་ལུ་སོངས་ཏེ་མནལ་དཀོགས་ཞིན་མ་དང་ཁོ་ལུ། མཐན་  
པོ་ལགས། མཐན་པོ་ལགས། ང་བཅས་ཤི་ནི་མིན་པས་ཟེར་བྱས་ད། ཁོ་མནལ་  
ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས། རྒྱང་དང་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ལུ་འཛོམས་བཅའ་གནང་མ་  
ལས། དེ་ཚུ་རང་བཞིན་བཀལ་སྤེ་ཞི་བར་འཛོམས་སྤྱོད་ཀྱང་།  
༢༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ཁྱེད་རའི་དང་པ་ག་སྤེ་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།  
ཁོང་ཚུ་འཛོག་སྤེ་ཡ་མཆོན་ཆེས་ལས། ཁོང་ར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། འདི་  
མེ་འདི་ག་བཟུམ་མིན་ན། རྒྱང་དང་རྒྱུ་ལུ་ཡང་བཀའ་གནང་སྤེ། འབྲུང་བཞི་  
དེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཤུ་ལུ་ཉན་པས་ཟེར་སྤྱོད་ཀྱང་།



## མཆོལ་ལོང་དྲག་གནང་མ།

- ༢༦ ཁོང་ཚུ་ག་ལི་ལི་ལི་ལམ་ཐད་ཀར་ལུང་མ་ཕྱོགས་ག་དེ་རེ་ཟེར་ས་ལེགས་ལུག།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་སྐམ་ས་ལུ་འཛོན་འབྱོན་མ་ད། བདུད་ཀྱིས་བྱན་ཏི་ཡུན་རིང་མ་སོངས་མི་  
གཟུགས་ཁར་ལུ་བཀོ་ལ་ཡང་མ་གོན་མི། བྱིམ་ནང་ལུ་མ་སྡོད་མི། དུར་བྱོད་  
ནང་སྡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དེའི་མི་གཅིག་དང་འབྲེད་ལུག།
- ༢༨ མི་དེ་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་མཇལ་ཤ་ཅིས། ཁོའི་སྐྱེ་མཁའ་ལུ་ཕྱག་འཆོལ་ཞིན་མ་ལས། རྒྱུ་  
སྒྲིམ་བརྒྱབས་དེ་ཁོ་ལུ། ཟླ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུས་ཡེ་ཤུ་ལགས།  
བྱོད་དང་ད་བཅས་ག་ཅིས་བྲལ་བ་ཡོད་པ། བྱོད་ད་ལུ་གནོད་པ་མ་བཀལ་ཟེར་  
ཞུ་ལུག།
- ༢༩ ག་དེ་སྤྲེ་ཞིན་ན་ཟེར་ན་མི་དེའི་ནང་ལས་གདོན་མཐོན་ཤིག་ཟེར་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་བཀའ་  
གནང་གནང་མ་ཞིན་པས། མི་དེ་ཆར་ལེ་ཤ་བདུད་ཀྱིས་བབྱང་དི། རྒྱུ་ལག་  
ཚུ་ལྷགས་ཐག་དང་ལྷགས་སྒྲིག་གིས་བཅིངས་རུང་། ཁོ་ཀྱིས་བཅད་གཏང་  
དི་བདུད་ཀྱིས་ཁོ་ལུང་མ་སྡོད་མ་ནང་བདེའ་བདེའ་ཤ་ཞིན་པས།
- ༣༠ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། བྱོད་མིང་ག་ཅིས་སྤྲེ་ཟེར་གསུངས་མ་ད། ཁོ་ཀྱིས། དམག་  
དཔུང་ཞིན་ཟེར་ཞུ་ལུག། ག་དེ་སྤྲེ་ཟེར་ན་བདུད་ལེ་ཤ་ཅིས་ཁོའི་ནང་ན་འཇུག་  
ཡོད་པ་ལས་ཏེན་དེ་ཞིན་པས།
- ༣༡ བདུད་ཚུ་དཔྱལ་བའི་གཏིང་ནང་འབྱོན་ནི་བཀའ་མ་གནང་ཟེར་ཁོ་ལུ་གསོལ་ཤ་  
བཏབ་ལུག།
- ༣༢ ས་གནས་དེའི་རི་ཁར་ལུ་ཕག་པ་བྱུ་ལེ་ཤ་འཆོ་སྒྲོངས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།  
ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་ཕག་པ་ནང་བཙུགས་གནང་ཟེར་གསོལ་ཤ་བཏབ་ད་ལུ། ཡེ་  
ཤུ་ཀྱིས་ཕག་པ་ཚུའི་ནང་ལུ་ཁོང་ཚུ་བཙུགས་གནང་མ་ད་ལུ།
- ༣༣ གདོན་ཚུ་མི་དེའི་ནང་ན་ལས་བྱེ་འཛོན་དེ་ཕག་པ་ཚུའི་ནང་ན་འཇུག་ཞིན་མ་ད།  
དེ་ལས་ཕག་པ་ཚུ་གེར་བྱེན་གཟར་བྲག་འགྲུ་ལས་མར་རྒྱགས་ཏི། མཆོའི་ནང་  
རྒྱངས་ཏི་ཤི་སོ་ལུག།
- ༣༤ ཕག་པ་གསོལ་ཕག་པ་རྩེ་བ་ཚུ་ཀྱིས་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་དེ་མཆོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་  
བྱོག་སོངས་ཏི་གྲོང་ཁྱེར་ཚུ་དང་གྲོང་གསེབ་ཚུ་ནང་གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་བཤད་ལུག།



- ༢༥ མེ་ཚུ་ག་ར་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་བརྟུམ་པར་འཛོན་དེ། ཡེ་ཤུའི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་རྫོང་པ་  
ད། གདོན་ཚུ་འཛོན་སོངས་བའི་མེ་དེ། ཡེ་ཤུའི་ཞབས་ཅ་བར་བཤོ་ལ་གོན་  
ཏི། དེག་པ་གསལ་ཏིག་ཏི་སྤྱོད་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ཁོང་ཚུ་འཛོན་ག་ལུ།
- ༢༦ ཁོང་མཐོང་མེ་ཚུ་གྱིས་བདུད་གྱིས་བྱུན་མེ་དེ། ག་དེ་སྤྱོད་པ་ལྟ་པ་ཞིན་པའི་  
སྐར་ལས་བཤད་ལུ།
- ༢༧ ག་ད་རེའི་ལུང་མ་ཚུགས་གྱིས་མེ་ཚུ་ག་ར་ག་ཅིས་དེ་འཛོན་སྟེ། ཡེ་ཤུ་ལུང་བཅས་  
ཡོད་སར་མ་བཞུགས་པར་ཕར་རྟ་འཁྱོན་སེ་ཟེར་གསེལ་ཤ་བཏབ་འབད་ཤ་ལས།  
ཁོ་གྱུའི་ནང་འཇུག་ཏེ་ལོག་འཁྱོན་སོ་ལུ།
- ༢༨ གདོན་གདོན་བཏང་བའི་མེ་དེ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། ཁོ་ཡང་ཁོང་མཉམ་འབྱེད་གནང་  
ཟེར་གསེལ་ཤ་བཏབ་ད་ལུ། ཡེ་ཤུ་ཁོ་ལོག་དེ་གཏང་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ།
- ༢༩ ཁྱོད་རའི་ཁྱིམ་ནང་ལོག་སོང་། དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱོད་ལུ་ག་དེ་སྤྱོད་པ་  
སྐར་སྐྱེ་མཛད་པའི་སྐར་ལས་མེག་ཞན་ལུ་རྫོན་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ལས། ཁོ་  
སོངས་ཞིན་མ་དེ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་སྐབས་མཛད་པའི་སྐར་ལས། ཁྱོད་ཁྱེར་ག་  
སྟེ་མེད་པར་ཁོ་གྱིས་བཤད་ལུ།

བུམ་གཅིག་འཆི་བའི་བུམ་ལས་རྫོངས་གནང་མ་དང་

ཨམ་སྐུ་གཅིག་ནད་ཞི་ལས་དྲགས་གནང་མ།

- ༣༠ ཡེ་ཤུ་ལོག་སྟེ་མེབས་ད། ཁོ་ལུ་སྐུ་ག་སྟེ་ཡོད་པའི་མེ་ཚུ་ག་ར་སེམས་དགའ་དེ་  
ཁོ་གདན་འཛོན་ཞུ་བར་འོངས་ལུ།
- ༣༡ དེ་མ་ཅིས་བར་ནང་འདྲ་ཁང་གིས་དབུ་འཛོན་ཇའི་རེ་ཟེར་མེག་ཅིག་འོངས་  
ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུའི་ཞབས་སར་ལུ་ཕྱག་འཆོལ་དེ། ཁོའི་ཁྱིམ་ནང་འཁྱོན་  
གནང་ཟེར་གསེལ་ཤ་བཏབ་ལུ།
- ༣༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོའི་བུམ་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལེན་མེག་ཅིག་པོ་དེ་འཆི་བའི་བུམ་ལུ་  
ཐུག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་འཁྱོན་མ་དེ་ལུ་མེ་ཚུ་རུབ་སྟེ་སྐྱུངས་འོངས་ལུ།
- ༣༣ དེ་ལས་ཨམ་སྐུ་གཅིག་ག་རྩལ་ལས་ཐག་འཇག་སྟེ་སྐྱོན་བཅོས་དང་རིམ་གྲོག་ཅིས་  
གྱིས་མ་ཕན་པར་རྒྱ་ནོར་མང་རབ་བརྒྱགས་ཏེ་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཡར་སོ་ལུ།

- ༤༤ མོ་གྲིས་ཁོའི་སྐྱེ་རྒྱུ་ལས་འོང་ས་ཞིན་མ་དུ། ན་པ་ཟེར་མཐའ་མ་ལག་པ་བཅོས་  
ཅིས་དེ་ཕྱལ་ལས་མོའི་ཁྲག་ཆད་ཀྱག།
- ༤༥ ཡེ་ཤུ་གྲིས། ང་ལུ་ལག་པ་བཅོས་མི་ག་ཞིན་ན་གསུངས་མ་དུ། ག་ར་གྲིས་ང་མེན་  
ཟེར་ཞུས་དུ། བེ་ཏྲོ་གྲིས། མ་ཁན་པོ་ལགས། མེ་མང་རབ་སྤངས་ཏི་འོང་མ་དུ།  
ཁྱོད་ལུ་ག་གིས་བཅོས་ཞིན་མ་མེ་ཤེས་ཟེར་ཞུ་ཀྱག།
- ༤༦ ཡེ་ཤུ་གྲིས། གཞན་གཅིག་གིས་ང་ལུ་བཅོས་ཡི། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ངེ་ནང་ན་ལས་  
མཐུ་སྒྲོབས་འཕྲོན་འཁྱོས་ཆོར་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལུ།
- ༤༧ ཅམ་སྤུ་དེ་མོ་རང་ཡི་བདེ་སྤྱོད་མ་རྒྱལ་ས་པར། མོ་གཟུགས་འདར་ཏི་འོངས་  
ཞིན་མ་དུ། ཁོའི་སྐྱེ་མཁའ་ལུ་ཕྱག་འཆལ་དེ་ཁོ་ལུ། ལག་པ་བཅོས་མི་དེ་མོ་ཞིན་མ་  
མ་ཆད་མོ་གྲིས་ལག་པ་བཅོས་ཅིས་མོའི་ནད་ཞི་བྱག་པའི་སྐྱོར་ལས་ག་རའི་གདོང་  
ཁར་ལུ་ཞུ་ཀྱག།
- ༤༨ ཡེ་ཤུ་གྲིས་མོ་ལུ། བུ་མོ། ཁྱོད་རའི་དད་པ་གྲིས་ཁྱོད་བྲག་པ་ཞིན། དྲག་འ་  
ཏྲིག་ཏྲི་སྒྲེ་སོངས་ཟེར་བཀའ་གནང་ཀྱག།
- ༤༩ ཁོ་གྲིས་དེ་སྒྲེ་གསུངས་པའི་བར་ནང་། དབུ་འཛིན་གྲིས་ཁྱིམ་ལས་མེ་འོངས་  
ཏེ་འའི་རྩས་ལུ། ཁྱོད་བུ་མོ་ཤེ་སོ་ཡི། མ་ཁན་པོ་སྐྱེ་འོ་བརྒྱལ་མ་བརྒྱག་ཟེར་སྐབས་  
ཀྱག།
- ༥༠ ཡེ་ཤུ་གྲིས་དེ་སྒྲེ་གསུངས་ཞིན་མ་ལས་དབུ་འཛིན་ལུ། འཛིན་མིན་དགོ། དད་པ་  
འདི་སྒྲེད། མོ་བྲག་ནི་ཅིས་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༥༡ ཡེ་ཤུ་ཁྱིམ་ནང་ཐེབས་དུ། ཁོ་དང་མཉམ་བེ་ཏྲོ་དང་། ཡ་ཀོ་བ་དང་། ཡོ་ཏྲ་  
ནན་དང་། བུ་མོ་གྲིས་པ་མ་གཉིས་མ་གཏོགས་པར་གཞན་ག་ཡང་ནང་ན་མ་  
འཁྱེད་པས།
- ༥༢ དེ་ཁར་མི་ག་ར་སྤྱི་སྤྱི་ངན་སྒྲེ་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ། མ་སྤུ། མོ་མ་  
ཤེ་བར་ཉལ་དེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་མ་དུ།
- ༥༣ ཁོང་རྩ་གྲིས་བུ་མོ་དེ་ཤེ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཤེས་ཏེ་ཁོ་ལུ་བགོད་བྱ་ཀྱག།
- ༥༤ ཡེ་ཤུ་གྲིས་བུ་མོ་དེའི་ལག་པ་ལུ་གཟུང་ཞིན་མ་དུ། བུ་མོ། ཡར་ལོང་ཟེར་བཀའ་  
གནང་མ་ཅིས།

- ༥༥ མི་རི་རྒྱལ་ཤེས་ལོག་ཡོད་པ་ལས་བུ་མོ་དེ་ཡར་ལོངས་རུག། ཁོ་གྲིས་བུ་མོ་དེ་ལུ་  
རྩོ་བྱེན་ཟེར་བ་ཀའ་གནང་རུག།
- ༥༦ མོ་གྲིས་པ་མ་གཉིས་ཡ་མཚན་ཆེ་དེ་འབད་ཅ་ད། ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ཁོ་ལ་  
ཡེབས་བཞག་ཞི། མི་ག་ལུ་ཡང་འདི་བཟུམ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ལས་མ་སྦྱབས་  
ཟེར་བ་ཀག་རུག།

### མི་བྱུང་གུ་པ།

#### ཡེ་ཤུ་གྲིས་སྒྲོབ་མ་བཟུ་གཉིས།

- ༡༡། དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་སྒྲོབ་མ་བཟུ་གཉིས་པོ་དེ་འཕོ་ཞིན་མ་ད། གདོན་བཏོན་  
ནི་དང་། ཉན་གསོ་བའི་མཐུ་སྒྲོབས་དང་དབང་ཚད་ཚུ་གནང་ཞིན་མ་ལས།
- ༡ ཁོང་ཚུ་གར་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤོང་གྲིས་ཆོས་བཤད་སྤེལ་ནི་དང་། ཉན་པ་  
ཚུ་གསོ་ནི་དོན་ལུ་གཏང་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ།
- ༢ བྱེད་ཚུ་འབྲུ་བའི་ལམ་ཁར་ལུ། ལག་པ་ལུ་འཁར་ཤ། དངུལ་ཁྲག། ཡང་  
ཅིན་བཟུའ་བཏུང་། ཡང་ཅིན་གཏི་རུ། ཡང་ཅིན་བཀོ་ལ་གཉིས་སྤེལ་ག་ཅིས་  
ཡང་མ་སྦྱག།
- ༣ བྱེད་ག་ཅིས་ཞིན་མ་ནང་ལུ་བྱེད་ཚུ་འཕྱུལ་ཅ་ད། གནས་པོ་བརྩ་སྤོང་། དེ་ལས་  
འབྲུ་ནི་ཞིན་རུང་སོང་།
- ༤ ག་གིས་བྱེད་ལུ་གདོང་ལེན་མ་འབད་བ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་གོང་ལུ་ཡང་འདི་ལས་འཕྲོན་  
འབྲུ་ཅ་ད། ཁོང་ཚུ་ཁོ་རྩོག་སྒྲོབ་ནི་དོན་ལས། བྱེད་རའི་རྒྱུ་ལས་ཐལ་ཅ་  
ཚུ་སྤུས་བཀོག་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༥ ཁོང་ཚུ་སོངས་ཞིན་མ་ལས། གོང་བྱེད་ཚུ་ནང་འཕྲོན་བཟུང་ཚུ་བཤད་དི། ག་  
ཞི་གུ་ཞི་གྲིས་ནད་པ་ཚུ་གསོ་རུག།

#### བྱུས་གསོལ་པ་ཡོ་ཏ་ནན་བཀོངས་ཡོད་པ།

- ༡ དེ་བསྐང་མངའ་སྤེལ་རྒྱལ་པོ་དེ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་རྒྱུ་ལས་སྤྱན་གྲགས་ཚུ་གོ་ཅ་  
ལས་ཁོ་མགུ་འཕྲོམ་རུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ལ་ལུ་གྲིས་ཡོ་ཏ་ནན་བཤགས་  
མི་དེ་གསོན་པོ་བཞེངས་རུག་ཟེར་སྤྱབས་ཡོད་པ་མས།

- ༥ ལ་ལུ་གཅིག་གིས་མི་ཡི་ཡ་འོང་ནི་མིན་པས། གཞན་མས་ཚུ་གྱིས་ཏེ་མའི་ལུང་  
 རྟོན་པ་གཅིག་ལོག་སྟེ་གསོན་པོ་སྤེལ་བཞེངས་ཡོད་པ་འོང་ནི་མིན་པས་ཟེར་སྐབས་  
 རུག།
- ༧ དེ་ལས་ཏེ་རོ་དེ་གྱིས། ང་གིས་ཡོ་ཏ་ནན་འདི་མོ་ལ་རྟོག་གཏོག་གཏང་གཏང་མ་  
 མིན། འདི་བཟུམ་རྟུང་གཤམ་གོ་མེད་ག་མིན་ན། ང་ཚར་གཅིག་འཕྱད་དགོ་  
 པས་ཟེར་སྐབས་རུག།

### མི་སྣོང་ཕྱག་ལྷ་ལུ་བཞེས་སྟོག་ནང་ཡོད་པ།

- ༡༠ སྤྱི་ཚབ་ཚུ་ལོག་སྟོང་ཞིན་མང། ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་ག་ར་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་  
 ལུ་ཁྱ་རུག། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ཅ་ཏྲིག་ཏྲི་སྤེལ་ཐང་ནང་ལུ་འབྱེད་དི། ས་  
 གནས་མེད་ས་དུ་ཟེར་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ལུ་ཡེ་མས་རུག།
- ༡༡ མི་ཚུ་གྱིས་རྣམ་གོ་ཏི་ཁོ་འི་རྟིང་བཟུང་འོང་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་འོངས་  
 བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་རྟོག་ལས་ཆོས་  
 གསུངས། ནད་གསོ་དགོ་མི་ཚུ་ལུ་གསོ་བར་མཛད་རུག།
- ༡༢ དེ་ལས་གནམ་ཕྱི་རུ་འགྱུར་དེ་ཁོང་སྤྱི་ཚབ་མ་བཟུ་གཉིས་པོ་དེ་ཁོ་འི་སྤྱི་མདུན་ལུ་  
 བཅར་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་ས་ཆ་བྲེམ་ཐང་ནང་ལུ་ཡོད་པ་མིན། མི་ཚུ་  
 ཐག་ཉེ་སའི་ཡུལ་ཚུ་དང་གྲོང་གསེབ་ཚུ་ནང་། ཕྱི་རུ་སྤྱོད་སའི་གནས་དང་བཟུང་  
 འཕྱང་རེ་འཆོལ་བར་འགྱུ་ནི་འི། བཀའ་གནང་ནི་མིན་པས་ཟེར་ཞུ་མང།
- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོང་ལུ་བཟུང་ནི་ཚུ་ཁྱེད་གྱིས་འབྱེན་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་  
 ད་ལུ། ཁོང་གིས། ང་བཅས་སོང་ཞིན་མ་དེ་མི་མང་ཤོས་དེ་ཅིས་ལུ་ཁྱེད་ལེབ་  
 རྩ་དང་ཉ་གཉིས་ལས་མེད་པའི་ག་ཅིས་ཉ་བྱེན་ནི་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༡༤ དེ་ཁར་མི་སྣོང་ཕྱག་ལྷ་དེ་ཅིས་ཡོད་པ་མས། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྤྱི་ཚབ་མ་ཚུ་ལུ། མི་  
 ཚུ་ལྷ་བཟུ་རེ་འི་གྲལ་རིམས་སྤྱིགས་དེ་སྤྱོད་བཟུག་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༥ བཀའ་གནང་མ་ཞིན་དུ་ག་ར་ས་ཁར་སྤྱོད་རུག།
- ༡༦ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ལེབ་རྩ་དང་ཉ་གཉིས་ཕྱག་ལུ་བཞུམས་ཏེ། སྤྱི་གནམ་  
 མ་ཁར་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས། འབྱེན་བརྒྱམས་ཞུ་སྟེ་ཁྱེད་ལེབ་བཅགས་ཞིན་མ་

ད། སྒྲོལ་མ་ཚུ་གྱིས་མི་དམངས་ལུ་འབྱེན་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།

༡༧ མི་ག་ར་གྱིས་བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ཕྱི་གངས་ཚར་བའི་ལྷག་ལུས་ད་རུང་ཁུར་  
ལེབ་ཅེ་བུ་བརུ་གཉིས་ལུས་ནུག།

ཕི་ཁྱོའི་ཁས་ལངས།

༡༨ ཡེ་ཤུ་རུར་ཁ་ལུ་ཐུགས་དམ་གནང་དི་བཞུགས་པ་ད་ལྟ། ཁོའི་སྒྲོལ་མ་ཚུ་ཁོ་དང་  
མཉམ་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། མི་ཚུ་གྱིས་ང་ག་བརྩམ་ཞིན་པས་སྒྲུབས་  
སྒྲོལ་ཟེར་དི་བ་གནང་མ་དང་།

༡༩ ཁོང་གིས་ཞུ་ལན་ལྟ། ལ་ལུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུས་གསོལ་པ་ཡོ་ཏ་ནན་དང་། ལུ་ལུ་  
གྱིས་ཞི་ཡི་ཡ། ལ་ལུ་གྱིས་ཏེ་མའི་ལུང་རྫོན་པ་ཚུ་ལས་གཅིག་གསོན་པོ་བཞེངས་  
ཡོད་མི་གཅིག་ཞིན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་ཞུ་ནུག།

༢༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ང་ག་བརྩམ་ཞིན་པས་ཟེར་  
གསུངས་བའི་ལན་ལྟ། པེ་ཁྱོ་གྱིས། ཁྱེད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུས་མ་ཤི་ག་ཞིན་  
པས་ཟེར་ཞུ་ནུག།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་བཤགས་ནི་སྒྲོལ་ལས་གསུངས་ཡོད་པ།

༢༡ ཁོ་གྱིས་དེའི་སྒྲོལ་ལས་མི་གཞན་ལུ་མ་སྒྲུབས་ཟེར་བཀའ་གནང་དི་གཡེབས་  
བཞག་ནུག།

༢༢ མིའི་བུ་འདི་ལྷག་བཟུལ་ལེ་ཤ་ཁྱེད་དི་ཁོང་ནན་ཤོ་ཚུ་དང་། རྒྱམ་བྱ་ཆེན་དང་།  
མཁན་པོ་ཚུ་གྱིས་མ་དགོ་པར་ཁོ་བཟོང་འོང་། ཞག་གསུམ་ལུ་ཁོ་གྱིས་གསོན་པོ་  
སྒྲེབ་ཞེང་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།

༢༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ག་ར་ལྟ། ག་ཞིན་རུང་དི་རྟིང་ཤུལ་འོང་དགོ་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་  
ཁོ་རང་སྤངས་ཞིན་མ་དང་། ཉིམ་རེར་ཁོ་རའི་ཁམ་ཤིང་སྤྲུག་རྟིང་རྟིང་ཤུལ་ཤིག།

༢༤ ག་ར་ཞིན་རུང་ཁོ་རའི་སྤྲུག་སྤྲུབས་འབད་མི་དེ་བརྒྱུག་ནི་ཞིན། དེ་ལས་ག་ཞིན་  
རུང་ཁོ་རའི་སྤྲུག་འདི་དི་དོན་ལས་བརྒྱུག་མི་དེ་སྤྲུག་སྤྲུབས་ཡོད།

༢༥ ག་དེ་སྒྲེབ་ཟེར་ན་མི་གཅིག་ལུ་འཇམ་གྱིང་ཕྱི་ལ་པོ་ཐོབ་དི་ཡོད་རུང་། རང་སྤྲུག་  
བརྒྱུག་དི་འབདན་ག་ཅིས་ཕན་ཐོག་ཡོད་པ།

- ༢༦ ག་མིན་རུང་ང་དང་ངེ་གསུངས་ལུ་ངོ་ཚ་མི་ལུ། མིའི་བུ་ཡང་དམ་པའི་པོ་ཉ་  
དང་ཡབ་ཀྱིས་གཟི་བཞིན་ནང་ལུ་འབྱོན་པའི་བསྐང་ཁོ་ལུ་ཞལ་བསྐྱེད་འོང་།།
- ༢༧ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབས་མིན། འདི་ཁར་ཡོངས་ཡོད་མི་ཁྱེད་དག་པ་  
གཅིག་གིས། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་མ་མཇལ་བའི་བར་དུ་འཆི་བའི་བློ་  
མི་སྐྱོང་ཟེར་གསུངས་རུག།།

### བཅོ་རྒྱུ་འགྱུར་ཡོད་པ།

- ༢༨ དེ་ཚུ་ག་ར་གསུངས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཞག་བརྒྱད་ཀྱིས་རྒྱལ་ལས། ཁོ་ཀྱིས་ཕི་  
ཱོ་དང་། ཡོ་ཏ་ནན་དང་། ཡ་ཀོ་བ་གསུམ་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས་སྤྱགས་དམ་གནང་  
པར་རི་ཁར་འབྱོན་རུག།།
- ༢༩ ཁོ་སྤྱགས་དམ་གནང་བཞུགས་པ་ད་ལུ་ཁོའི་སྤྱ་གཟུགས་ཀྱི་བཅོ་རྒྱུ་མ་འདྲམ་  
འགྱུར་ཏེ། ཁོའི་ན་བཟའ་ཡང་དཀར་པོ་སྟེ་འོད་ཅེས་ཅེས་འགྱུར་རུག།།
- ༣༠ དེ་ཁར་ཁོ་མཉམ་མོ་ཤ་དང་མི་ལི་ཡ་གཉིས་གསུངས་གྲོས་མཛད་དི།།
- ༣༡ ཁོང་གཉིས་གཟི་བཞིན་ནང་ལུ་སྟེ་ཤར་ཏེ། ཁོ་ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཁོ་གཞིང་  
གསེགས་དགོ་པའི་སྒྲོར་ལས་དང་ཐར་ཕྱིན་རྒྱུ་ལས་ཞུས་མིན་པས།།
- ༣༢ ཕི་ཱོ་དང་མཉམ་ཡོད་མི་ཁོང་ཚུ་གཉིད་ནང་འཐིབས་ཏི་འབད་རུང་། གཉིད་  
འཆོར་ཞིན་མ་ལས་ཁོའི་གཟི་བཞིན་དང་། ཁོ་མཉམ་བཞེངས་བཞུགས་མི་སྐྱེས་  
བུ་གཉིས་མཇལ་རུག།།
- ༣༣ ཁོང་ཚུ་ཁོང་དང་ཁ་འབྲལ་དི་འབྱོན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས། ཕི་ཱོ་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ།  
མ་ཁན་པོ་ལགས། ང་བཅས་འདི་ཁར་ལུ་ཡོད་པ་མིན་མ་ལེགས་ཤོམ་སོངས་ཡི།  
ང་བཅས་ཀྱིས་དབུ་གུར་གསུམ། ཁྱེད་ལུ་གཅིག། མོ་ཤ་ལུ་གཅིག་དང་མི་ལི་  
ཡ་ལུ་གཅིག་བཞེངས་གེ་ཟེར་ཁོ་གཅིས་ཞུས་མིན་མ་མ་ཤེས་པར་དེ་སྟེ་ཞུ་རུག།།
- ༣༤ ཁོ་དེ་སྟེ་ཞུ་བའི་བར་ནང་ལུ། སྤྱན་གཅིག་གིས་ཁོང་ཚུ་སྤྱབས་རུག། སྤྱན་འོག་  
ལུ་རྒྱུད་དི་ཁོང་ཚུ་འཛོགས་ད་ལུ།།
- ༣༥ སྤྱན་འདི་ནང་ལས་གསུངས་སྤྱ་གཅིག་གིས། ང་དགའ་བའི་སྤྱས་འདི་མིན།  
ཁོ་ལུ་རྒྱལ་ཉན་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་རུག།།

༢༦ གསུངས་སྤྱོད་འདི་ཡལ་སྤོ་ཞིན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་མཇུག་ཀྱི། ཁོང་གིས་གཅིས་མཇུག་མཇུག་མཇུག་དེ་ལྟོ། དེའི་སྐབས་ཡུ་མིག་ཡུ་ཡང་མ་སྐབས་པར་ཞག་ཀྱི།

བུ་མ་གཅིག་གསུངས་གནང་མ།

- ༢༧ འདི་ཤུ་ཡལ་ནངས་པར་ཉི་མ་ཡུ་ཡེ་ཤུ་རི་ཁར་ཡལ་མར་འབྱོན་མ་དུ། མེ་ལེ་ཤ་གྱིས་ཁོ་མཇུག་ཀྱི།
- ༢༨ མེ་ལྷུ་རི་པར་ནང་ཡལ་མིག་ཅིག་གིས་རྒྱུ་མ་བརྒྱུ་མ་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ཡུ། མཁན་པོ་ཡག་ས། དེ་ཤུ་རྒྱུ་གཅིག་ཡལ་མེད། ཁོ་ཡུ་གཅིག་ས་གནང་།
- ༢༩ ཁོའི་ནང་གཏོན་འཇུག་དེ་རྒྱུ་མ་བརྒྱུ་མ་ས། གཏོན་གྱིས་གཅིར་ཏེ་ཁ་ཡལ་བཤན་མ་འཇུག་ས་མས། གཏོན་གྱིས་གནང་མེད་ས་མེད་རྒྱུ་མ་ཡུ་འབྱོན་ཏེ་ཕྱི་མཐོན་འབྱོར་པར་ཡུ་ཁག་འདུག་།
- ༣༠ ང་གིས་ཁྱོད་སྤྱོད་མ་ལྟོ་ཡུ་གཏོན་དེ་བཏོན་གནང་ཟེར་ཞུ་རུང་། ཁོང་ལྟོ་གྱིས་བཏོན་མ་ལྟོ་ས་ཟེར་ཞུ་མ་དུ།
- ༣༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས། མེ་རབས་དང་པ་མེད་མེ་དང་སེམས་ཟླ་པོ་ཁྱོད། ང་ཁྱོད་མཉམ་གཤམ་ཅིས་ལྷན་ཆོད་དཀའ་མེད་ལྟོ་ཞི་སྤྱོད། ཁྱོད་ཤུ་རྒྱུ་འདི་ལྟོ་འབྱོར་ཤིག་ཟེར་བཀའ་གནང་ཀྱི།
- ༣༢ ཁོ་ཁོང་མ་དུ་ཡུ་གཏོན་དེ་གྱིས་ཁོ་ས་ཁར་བཅུ་མས་ཏེ་ཁོའི་ཁ་ཡལ་བཤན་མ་འཇུན་ཀྱི། ཡེ་ཤུ་གྱིས་གཏོན་དེ་ཡུ་བཀའ་བཏོན་གནང་མ་དུ་ཤུ་རྒྱུ་མ་ཞིན་མ་ཡལ་ཁོ་རི་མ་པ་ཡུ་གནང་ཀྱི།
- ༣༣ ཁོང་ག་ར་དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུན་པས་སྤྱོད་པོ་མཆོར་ཆེ་ཏེ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཇུག་པ་རེ་རེ་བཞིན་ཡུ་ཡ་མཆོན་ཆེ་ཀྱི། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རི་སྤྱོད་མ་ལྟོ་ཡུ།
- ༣༤ གསུངས་དེ་ལྟོ་ཁྱོད་གྱིས་ན་བར་ཞག། གཅིས་མ་ཟེར་ན་མེད་ཤུ་འདི་མེ་ལྟོ་གྱིས་ཡག་པ་ཡུ་སྤྱོད་ཁོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།
- ༣༥ དེ་སྤྱོད་ཞིན་རུང་ཁོང་ལྟོ་གྱིས་གསུངས་དེའི་དོན་དུ་ཁ་མ་གོ་བར་གསང་བཞག་དེ། དེའི་སྐབས་ཡལ་ཁོ་ཡུ་ཞུ་ནི་འདོག་ཀྱི།



## ག་ར་ལས་སྒྲུབ་ཤོས།

- ༤༦ ཁོང་རའི་ནང་འཁོད་ཡུ་ག་སྒྲུབ་ཤོས་ག་ཡུ་ཅིས་ནི་ཞིན་པའི་ངེ་བ་ངེ་ལན་འབྱུང་  
རུག།
- ༤༧ ཁོང་གིས་སེམས་ལས་མནོ་མི་ཚུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁུན་ཞིན་མ་ལས། མ་ལོ་ཚུང་ཀྱ  
གཅིག་ཁོ་རའི་ཅ་བར་བསྐྱམས་ཞིན་མ་ད།
- ༤༨ ཁོང་ཡུ། ག་ར་ཞིན་རུང་མ་ལོ་འདི་བཟུམ་དེ་མིང་ཐོག་ཡུ་ལེན་པ་ཅིན་ང་ཡུ་  
ཡང་ལེན་མ་ཞིན། ག་གིས་ང་ཡུ་བཞེན་མི་དེ་ང་བཏང་མི་དེ་ཡུ་ཡང་བཞེན་མ་ཞིན།  
ཁྱེད་ཚུ་ནང་ལས་ཁོ་ག་ཚུང་མི་དེ་ག་ར་ལས་སྒྲུབ་ཤོ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༤༩ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས། མཁན་པོ་ལགས། ཁྱེད་མཚན་ཐོག་ལས་གདོན་བཏོན་མི་གཅིག་  
ང་བཅས་གྱིས་མཐོང་ཡི། དེ་ལས་ང་བཅས་ཅོག་ཐེད་པ་ཁོ་ཐེད་པ་ལས་ང་བཅས་  
གྱིས་ཁོ་བཀག་ཞག་ཅིས་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༥༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ཡུ། ཁོ་ང་བཅས་ཡུ་དག་མ་འབད་མི་དེ་ང་བཅས་རའི་ཁ་ཐུག་  
ཞིན། ཁོ་ཡུ་མ་བཀག་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།

## ཡ་ཀོབ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་ཡུ་བཀའ་བཀྱོན།

- ༥༡ དེ་ཤུ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཞེང་ཚུགས་ཡུ་འབྱོན་ནི་འདི་དུས་ཚེད་རན་མ་ལས། ཡེ་རུ་ཤ་  
ལེམ་ཡུ་ཁོ་ངས་བཞེན་འབྱོན་དགོཔ་འབྱུང་རུག།
- ༥༢ ཁོ་མ་འབྱོན་པའི་དེ་མ་ལས་བད་ཆ་བས་མི་ཚུ་བཏང་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་སྤངས་  
ཏེ་སྤུ་མ་རེ་ཡའི་གཡུ་པ་ཚན་ནང་འཛུལ་ཏེ། ཁོ་ཡུ་བཅའ་གྲིགས་བཟུབས་རུག།
- ༥༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཡུ་འབྱོན་པ་མ་འབད་བས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་  
འབྱོན་ནི་སྒྲེ་མཛད་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༥༤ ཁོ་རི་སྒྲོབ་མ་ཡ་ཀོབ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་དེ་སྒྲེ་ཞིན་མ་ཤེས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ཡུ། གཙོ་  
པོ་ལགས། ཏེ་མ་ཞི་ལི་ཡ་གྱིས་མཛད་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་བཅས་ར་གནམ་མཁའ་  
ལས་མེམ་བས་ཞིན་མ་ད། ཁོང་ཚུ་ཚར་གཅད་བཏང་ནི་ཞིན་པས་ཟེར་བྱ་ཆད་ཡུ།
- ༥༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཡུ་སྒྱུ་སྒྱུར་ཞིན་མ་ད། ཁྱེད་ཚུ་འེམ་ས་ག་དེ་སྒྲེ་ཡོད་པ་ཟེར་  
འཚོགས་བད་གནང་རུག།



༥༦ མེའི་བྱ་འདི་མེ་ཚུའི་སྒྲིག་གཅན་པར་འབྱོན་འབྱོན་མ་མེན། ཁོང་ལུ་སྒྲིག་སྒྲུབ་ས་  
མཛད་པར་འབྱོན་འབྱོན་མ་མེན་ཟེར་གསུངས་ནི་ནམ་དང། ཁོང་ཚུ་གྲོང་ཁྱེར་གཞན་  
གཅིག་ལུ་འབྱོན་རུག།

### ཡེ་ཤུའི་རྟིང་ཤུལ་འོང་ནི།

༥༧ ཁོང་ཚུ་ལམ་དེ་ཁར་ལས་འབྱོན་མ་དང། མི་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས།  
ཁྱེད་གཞི་འབྱོན་སར་ང་ཡང་འབྱོད་གནང་ཟེར་ཞུས་དང།

༥༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ས་དོ་མ་སྒྲོང་སའི་ཆང་ཡོད། གནམ་མཁའི་བྱ་ལུ་བྱ་ཆང་  
ཡོད། མེའི་བྱ་ལུ་མགྲོ་རྟོ་བཙུགས་སའི་ས་ཡང་མེད་ཟེར་གསུངས་རུག།

༥༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་གཞན་གཅིག་ལུ། ཁྱེད་རི་རྟིང་ཤུལ་ཤོག་ཟེར་གསུངས་མ་དང། ཁོ་  
གྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། ཏེ་མ་ར་ངེ་མ་པ་ས་དོང་ནང་བཙུགས་པར་འབྱོ་གོ་  
ཟེར་ཞུས་དང།

༦༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། འཆི་བ་གྱིས་འཆི་བ་ས་དོང་ནང་བཙུགས་འོང་། འདི་འབད་ས་  
ད་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་སྒྲོར་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཆོས་བཤད་སྟེ་པ་བར་སོང་  
ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།

༦༡ གཞན་གཅིག་གིས་ཡང་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་ཁྱེད་རྟིང་ཤུལ་འོང་ནི་  
མིན། འདི་འབད་ས་ད་ཏེ་མ་ངེ་ཁྱིམ་ནང་གིས་མེ་ཚུ་སྒྲོང་སྒྲུ་ལེ་ཟེར་སྒྲུབ་ས་པར་  
འབྱོ་གོ་ཞུས་དང།

༦༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མི་ག་གིས་ཁ་སྒྲིག་དབྱུག་པ་འགྲུ་ལག་པ་བཤེད་ནི་ནམ་ལས།  
མི་ག་རྟོ་རྒྱལ་ལུ་བརྩ་མེ་དེ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་ལུ་མེ་ཚུ་ད་ཟེར་  
གསུངས་རུག།

## མིའུ་བཙུ་ཐམས་པ།

## སྒྲོབ་མ་བདུན་བཙུ་ཐམས་པ།

༡༡། འདི་རྒྱལ་ལས་གཙོ་བོ་གྱིས་གཞན་ཡང་སྒྲོབ་མ་བདུན་བཙུ་ཐམས་པ་བསྐོས་  
 ཞེན་མ་ད། ཁོ་རང་འཕྱོན་ནི་ཟེར་བའི་གྲོང་གསེབ་ཚུ་ནང་ལུ། ཁོང་གཉིས་གཉིས་  
 གཅིག་ཁར་སྤྲེ་ཏེ་མ་བཏང་རྒྱག།

༡ འདི་འབད་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ལོ་ཐོག་འདི་འཁོལ་རྟོག་རྟོལ་ད་རུང་།  
 ལཱ་འབད་མི་ཉུང་ཤོས་ལས་མིན་འདུག། ལོ་ཐོག་གིས་བདག་པོ་ལུ། ལོ་ཐོག་  
 བཟུ་མི་འུ་པ་ཚུ་གནང་ཟེར་གསེལ་མ་བཏབ།

༢ ཁྱེད་ཚུ་སོང་། སར་མ་ཚུ་གྱིས་བར་ནང་ལུག་ཁུ་བཏང་དོ་བཟུམ་ང་གིས་ཁྱེད་  
 ཚུ་གཏང་མ་ཞིན།

༣ དངུལ་ཁྱག་དང་། ལག་པ་ལུ་ཁར་མ་དང་། རྩམ་ཚུ་མ་སྤྲེ། ལམ་ཁར་མི་ལུ་  
 ཕྱག་མ་འཚལ།

༤ ཁྱེད་ཚུ་ག་གིས་ཁྱིམ་ནང་འཛུལ་བའི་སྐབས། ཏེ་མ་ར་ཁྱིམ་འདི་ལུ་བདེ་བར་  
 འཁྱུར་ཅིག་ཟེར་སྐབས།

༥ དེ་ཁར་བདེ་སྤྱིད་གྱིས་སྤུས་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཁྱེད་གྱིས་བདེ་བར་དེ་ལུ་གནས་  
 འོང་། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མེད་པར་ཅིན་ཁྱེད་རང་ལུ་ལོག་གནས་འོང་།

༦ ཁྱེད་གྱིས་ཁྱིམ་དེ་ནང་སྤྱོད་ཞེན་མ་ལས། ག་ཅིས་བྱིན་ཡོད་པ་འདི་བཟུམ་འཁྱུང་  
 འབད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ལཱ་འབད་མི་དེ་ལུ་སྐྱ་ཆ་ངེས་པར་དུ་ཐོབ། ཁྱིམ་ལས་  
 ཁྱིམ་སྒྲོ་མ་སོང་།

༧ གྲོང་ཁྱེར་ག་ཅིས་ནང་ལུ་ཁྱེད་འཛུལ་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འཕྱོན་  
 པ་འབད་དི། ཁྱེད་ལུ་ག་ཅིས་གདོང་ཁར་སྤྲེལ་ཡོད་པ་དེ་བཟུམ།

༨ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་གསེལ་འབྱེན། མི་ཚུ་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་  
 ཁྱེད་ཚུ་འུ་ལོག་ཁར་སྤྲེལ་ཅིས་ཟེར་སྐབས།

༩ གྲོང་ཁྱེར་ག་ཅིས་ནང་ཁྱེད་ཚུ་འཛུལ་ཏེ། ཁོང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བྱོན་པ་མ་འབད་  
 བ་ཅིན། གྲོང་ཁྱེར་དེ་འུ་རྒྱ་ལམ་ལུ་སོང་ཞེན་མ་ད་དེ་སྤྲེལ་སྐབས།

༡༠ ང་བཅས་གྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་འཁྱུར་ཡོད་པའི་ཁྱེད་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་འདི་འུ་ཐམས་པ་

ཚུ་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་གཏང་མ་ཅིན། ཅིན་རུང་ཁྱེད་ཀྱིས་དང་པ་མེད་རུང་དགོན་མཚོག་གིས་  
ཚུ་ལ་སྤྲུལ་ཁྱེད་ཚུ་ལྷོ་ལོག་ཁར་སྤྲོད་ཅིས་ཟེར་སྐབས།

༡༢ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཅིན། ཉིམ་དེ་བསྐང་ལུ་གྲོང་ཁྱེར་དེ་སོ་དོམ་ལས་སྐྱལ་  
པའི་བཀའ་ངལ་འབྱུང་འོང་།

### འགྲོད་པ་མེད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཚུ་ལུ་མུ་ངན།

༡༣ ཀོ་ར་ཟིན་ཁྱོད་ལུ་མུ་ངན་ཆེ། བེད་ས་དུ་ཁྱོད་ལུ་མུ་ངན་ཆེ། ཁྱེད་གཉིས་ནང་  
ལུ་ང་གིས་སྤྲོད་པའི་རྟགས་མཚན་ཚུ་ཀྱ་ཡར་དང་སོ་དོན་ལུ་སྤྲོད་སྤྲོད་མ་བཟུམ་  
ཅིས་ཅིན་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ཀྱིས་སྤྲོད་པ་མད་ཅི་འགྲོན་སྟེ། ཐལ་མ་ནང་ལུ་སྤྲོད་ཞིན་མ་  
ལས་ལུན་རིང་མ་སྤྲོད་སྤྲོད་མ་འོང་།

༡༤ བྱིས་ས་གཅིག་ཀྱི་ཉིམ་དེ་ཁར་ཀྱ་ཡར་དང་སོ་དོན་ལས་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་ངལ་སྤྲོད་  
འབྱུང་འོང་།

༡༥ དེ་ལས་ཀ་མེར་ན་རུམ་ཁྱོད། ཞིང་ཁམས་ལུ་འབྱུང་འོང་ཁྱེད་རུང་། དམུལ་བར་  
ལུ་ཐབས་བཏང་འོང་།

༡༦ ཁོ་ག་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཉན་མི་དེ་ང་ལུ་ཡང་ཉན་མ་ཅིན། དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་ཁྱེད་  
ལུ་མ་དགོ་མི་དེ་ང་ལུ་ཡང་མ་དགོ་པ་ཅིན། ཁོ་ག་གིས་ང་མ་དགོ་མི་འདི་ང་བཏང་  
མི་དེ་ལུ་ཡང་མ་དགོ་པ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་རུག།

### སྤྲོད་མ་བདུན་བརྒྱ་དེ་ལོག་ཡོད་པ།

༡༧ ཁོང་སྤྲོད་མ་བདུན་བརྒྱ་ཐམས་པ་དེ་སེམས་དགའ་ཉི་ལོག་འོང་མ་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་  
ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱོད་ཀྱིས་མཚན་ཐོག་ལས་བདུད་ཚུ་ཡང་བཏུལ་ཡི་ཟེར་  
ཞུ་རུག།

༡༨ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། འདྲུང་འདི་གནམ་མཁའ་ལས་སྤྲོད་འབྱུག་བཟུམ་ཕུད་འོངས་  
ཡོད་པ་ང་གིས་མཐོང་ཡི།

༡༩ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ། སྤྲུལ་དང་ཐིག་པ་རྩ་ཅ་དང་། དག་བྱང་ཁྱེད་ཚུ་ག་ར་ལས་  
ཚུ་ལ་ཚུགས་པའི་སྤྲོད་པ་དབང་ཚུ་འབྲིན་ཆར་ཡི། ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་གནོད་པ་  
བཀའ་མི་ཚུགས།

༢༠ དེ་སྤྱི་མིན་རུང་གཏོན་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་ཉན་མས་ཟེར་ཡིད་མ་རངས་པར། ཁྱེད་  
ཚུའི་མིང་ཞིང་ཁམས་ནང་བྱིས་ཡིད་པའི་ཡིད་རངས་དགོ་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

### ཡེ་ཤུ་ཐུགས་དགེས་ཡིད་པ།

༢༡ ཏུས་ཚོད་དེའི་རིང་ལུ་ཡེ་ཤུ་ཐུགས་ཉིད་ནང་ལུ་ཐུགས་འགྲེས་ཡིད་པ་ལས་དེ་  
སྤྱི་ཐུ་ཀྱག། ཡམ། ཞིང་ཁམས་དང་ས་གནི་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བོ། ང་ཁྱེད་ལུ་  
བཀའ་བློན་ཆེ་ལྷན། ཁྱེད་ཐུགས་དགེས་ཡིད་ཞིན་དུ། ཁྱེད་ཀྱིས་མཛོད་པ་ཚུ་  
མཁས་པ་དང་ཆོས་ཅན་ཚུ་གསང་བཞག་ཞིན་མ་དེ་མཁའ་ཚུང་ཀྱ་ཚུ་ལུ་མངོན་  
གསལ་སྟོན་གནང་མེ་ཚུ་ང་ཁྱེད་ལུ་བཏོད་པ་ལུ་ཕམ་མིན་ཐུ་ཀྱག།

༢༢ དེ་ཡབ་ཀྱིས་ག་ར་ང་ལུ་གནང་ཡིད་པ་མིན། ཡབ་ཀྱིས་མ་གཏོགས་པར་སྐས་  
འདི་ག་མིན་ན་མི་ག་གིས་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། དེ་ལས་ཡབ་ག་མིན་ན་སྐས་ཀྱིས་  
མ་གཏོགས་མི་ཤེས། ཁོ་ག་མིན་མི་ལུ་སྐས་ཀྱིས་མངོན་གསལ་སྟོན་འོང་།

༢༣ ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲིབ་མ་ཚུ་ལུ་གཟིགས་ཏི་བྱུར་ཁ་ལུ་འཕོ་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་  
ཀྱིས་མཛོད་བའི་ཁྱེད་རའི་མིག་ཏི་ལུ་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱབས་ཡིད།

༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་རྒྱབས་མིན། ལུང་སྟོན་པ་དང་རྒྱལ་པོ་མང་ཤོས་  
ཅིས་ར་ཁྱེད་ཀྱིས་མཛོད་མེ་ཚུ་ཁོང་ཡང་བརྟེན་ཏི་འདྲིད་པ་སྤྱི་རུང་མ་མཛོད་།  
ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་གོ་མེ་ཚུ་ཁོང་ཡང་འདྲིད་པ་སྤྱི་རུང་རྣམ་གོ་ཟེར་གསུངས་  
ཀྱག།

### ས་མ་རི་ཡ་པ་ལེགས་ཤོམ་གཅིག།

༢༥ དེ་ཁར་བཀའ་བློན་མས་ཀྱི་སྒྲིབ་དཔོན་གཅིག་ཡར་ལོངས་ཏེ་ཁོ་ལུ་ཚོད་བརྟེན་སྤྱི་  
མཁས་པོ་ལགས། ང་གིས་ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ་ནི་དོན་ལས་ག་ཅིས་འབད་ངག་  
གམ་ཟེར་ཞུམ་ད།

༢༦ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། བཀའ་བློན་མས་ནང་ལུ་ག་ཅིས་འབྲེས་ཡིད། ཁྱེད་ཀྱིས་ག་  
ཅིས་རྟག་ཅིས་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ལུ།

༢༧ ཁོ་ཀྱིས་དེ་སྤྱི་ཐུ་ཀྱག། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལུ་དོན་ཉིང་  
བྱིལ་པོ་དང་། སྤྱི་བྱིལ་པོ་དང་། རྟོགས་བྱིལ་པོ་དང་། ལེམས་བྱིལ་པོ་སྤྱི་

གཅེས་དགོ། རྒྱུ་རེ་ཁྱིམ་མཆོས་ལུ་ཡང་རྒྱུ་རང་བཟུམ་གཅེས་དགོ་ཟེར་  
འདུག་ལུ་རུག་།

༢༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། རྒྱུ་གྱིས་བདེན་པ་སྒྲེ་སྒྲུབ་སུ་ཅིས། རྒྱུ་ཡང་འདི་བཟུམ་  
འབད་བཅིན། ཆོ་དང་ཅན་པར་འགྱུར་འོང་ཟེར་གསུངས་མ་དུ།

༢༦ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ཤེས་པ་བཟོ་སྟེ་ཡེ་ཤུ་ལྟ། དེ་འབད་ན་དེ་ཁྱིམ་ཆང་དེ་ག་ཅིན་ན་  
ཟེར་ཁྱེད་ལྟ།

༢༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། མི་གཅིག་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་ཇེ་རི་ཚུ་ཟེར་སར་འགྱུར་དུ།  
ལམ་ཁར་ལུ་ཇག་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཅོམ་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་འོ་བཟོ་ལ་ཡང་བཤུབས།  
བརྟུངས་མཛོག་འབད་མ་བཏོན་སྟེ། ཁོ་རོ་བཟུམ་བཟོ་བཞག་སྟེ་ཡར་སོ་རུག་།

༢༨ དེ་ཅིས་བར་ནང་ཆུ་གཅིག་ལམ་དེ་ཁར་ལས་ཁ་མར་བཟུ་འགྱུ་བའི་སྐབས།  
མི་དེ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཆུ་དེ་ལམ་གཞན་ཁར་ལས་བསྐྱར་ཡར་སོ་རུག་།

༢༩ འདི་བཟུམ་ད་རུང་སྒྲུབ་དཔོན་ཆོས་གཡོག་གཅིག་དེ་ཁར་སྟོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
གྱིས་ཡང་མི་དེ་ལུ་བཟུ་ཞིན་མ་དུ་ལམ་གཞན་ཁར་ལས་སྐྱར་དེ་ཡར་སོ་རུག་།

༣༠ དེ་ལས་ས་མ་རི་ཡ་པ་གཅིག་འགྲུལ་ལམ་སྟེ་འོང་མ་དུ། ཁོ་ཡང་དེ་ཁར་སྟོང་  
རུག་། མི་དེ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་གཅིས་དེ་སྟོང་ཇེ་འོངས་རུག་།

༣༡ ཁོ་འོ་སྟོང་ལོག་ཁར་སོངས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་འོ་མ་ཚུ་སྤྱར་ས་བརྒྱབ། ཆང་དང་མར་  
ཁུ་མའི་འགྲུ་ལྷགས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རའི་གཞོན་ན་འགྲུ་བཀལ་ཏེ། ཐོན་ཁྱིམ་  
ནང་སྐྱག་འོངས་ཏེ་བདག་འཛིན་ཐབས་རུག་།

༣༢ དེ་གྱིས་ནངས་པར་ཁོ་འགྱུར་དུ། ཁོ་གྱིས་ཐོན་ཁྱིམ་གནས་པོ་དེ་ལུ་དེ་རྒྱར་  
གཉིས་སྟོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལྟ། མི་དེ་བདག་འཛིན་ཐབས་འབྱེན། རྒྱུ་ལས་  
ཟས་ཀྱི་གཅིས་ལྷག་སྟེ་སོངས་རུང་ང་ལོག་འོང་མ་དུ་རྒྱུ་ལུ་ཆང་མ་སྟོང་འོང་  
ཟེར་སྐབས་ཏེ་ཡར་སོ་རུག་།

༣༣ མི་འདི་གསུམ་ལས། རྒྱུ་གྱིས་འབད་བཅིན་ཇག་པ་བཅོམ་མི་དེ་ལུ་ཁོ་ཁྱིམ་  
མཆོས་ག་ཅིན་པས་ཟེར་ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྟེ་གསུངས་མ་དུ་ལྟ།

༣༤ ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལྟ། ཁོ་ལུ་སྟོང་ཇེ་སྟོང་མི་དེ་ཅིན་པས་ཟེར་ཁྱེད་ལྟ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་  
ཁོ་ལྟ། རྒྱུ་ཡང་སོང་ཞིན་མ་དུ་འདི་བཟུམ་འབད་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག་།

མར་ཐུང་མ་རི་ཡམ་ཡོད་སར་ཡེ་ཤུ་འབྱོན་ཡོད་པ།

- ༢༩ འདི་ཤུལ་ལས་ཁོང་ཚུ་འབྱོན་མ་དུ། ཁྱོད་གསེབ་གཅིག་ནང་ལུ་ཡེ་མས་ད། མར་  
ཐུ་ཟེར་བའི་ཨམ་སུ་གཅིག་གིས་མོའི་བྱིམ་ནང་གདན་ཅིན་ཞུ་རུག།
- ༣༠ མོའི་སྤང་མོ་མ་རི་ཡམ་ཟེར་མེ་དེ་ཡེ་ཤུའི་ཞབས་ཅ་བར་སྤོད་ཞེན་མ་དུ། ཁོའི་  
གསུངས་ལུ་ཉན་དི་སྤོད་རུག།
- ༣༡ མར་ཐུ་འདི་ཞབས་ཉོག་དོན་ལུ་ལཱ་གཡོག་ལེ་ཤུ་སེམས་ཡོངས་ཏི། ཁོའི་སྤུ་  
མདུན་ལུ་འོངས་ཞེན་མ་དུ། གཙོ་བོ་ལགས། དི་སྤང་མོ་དེ་གྱིས་ང་རྒྱུང་མ་གཅིག་  
གིས་ལཱ་གཡོག་འབད་ཡོད་པ་བྱོད་གྱིས་གཟིགས་སར་ཨིན། ང་ལུ་ལཱ་རོགས་  
འབད་བྱིན་ཟེར་མོ་ལུ་བཀའ་གནང་ཞུ་མ་དུ།
- ༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། མར་ཐུ། མར་ཐུ། བྱོད་ལུ་ལཱ་ལེ་ཤུ་འབད་དགོཔ་དང་བཅའ་  
དགོཔ་ཚུའི་སྤུག་བསྐལ་འདུག།
- ༣༣ འདི་འབད་མ་དུ་རང་ལུ་དགོཔ་གཅིག་ཡོད། འདི་མ་རི་ཡམ་གྱིས་ཁག་ཆེ་བའི་  
ལེགས་ཤོམ་དེ་འདམས་ཁ་བརྒྱབས་ཚར་རུག། འདི་མོ་ལས་འབྱུག་སྤུག་མེ་  
ཚུགས་ཟེར་གསུངས་རུག།

ཡིའུ་བཅུ་གཅིག་པ།

སྒྲོན་ལམ་ལྷ་མང་།

༡༡། ཡེ་ཤུ་ས་གནས་གཅིག་ལུ་ཐུགས་དམ་གནང་བཞུགས་ཏེ་ཐུགས་དམ་ལས་  
འཐོན་མ་དུ། ཁོའི་སྒྲོབ་མ་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཡོ་ད་ནན་གྱིས་ཁོ་  
རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་སྒྲོན་ལམ་ལྷ་མང་སྐར་ལས་སྒྲོན་འབྱོན་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་བཅས་ལུ་  
ཡང་སྒྲོན་ལམ་ལྷ་ནི་སྒྲོན་གནང་ཞུ་མ་དུ།

༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། བྱོད་ཚུ་སྒྲོན་ལམ་དེ་སྤེལ་བྱིན་ཨིན། ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་  
མི་ང་བཅས་ཡབ། བྱོད་གྱིས་མཚན་དམ་པ་ཉིད་དུ་གསོལ། བྱོད་གྱིས་རྒྱལ་  
སྤོད་འོང་མ་དུ། ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ས་སྤེང་ལུ་ཡང་བྱོད་གྱིས་  
མཛོད་གནང་།

༣ ང་བཅས་ལུ་ཉིམ་རེར་བཞིན་དུ་བཟའ་འཐུང་ཚུ་གནང་།

- ༤ ང་བཅས་ཀྱིས་གཞན་ལུ་དགོངས་ཡང་འབྱེན་དོ་བཟུམ། ང་བཅས་ཀྱིས་རྒྱུ་  
པ་ཚུ་ཡང་དགོངས་ཡང་གནང་། ང་བཅས་བར་ཆད་ནང་ལུ་ཚུད་མ་བཟུག།  
ངན་པ་ཚུ་ལས་སྐབས་མཛད་གནང་ཟེར་བྱ་དགོཔ་སྤེབ་ཀྱང་གནང་བཟུག།

### གནམ་རྒྱུ་མོ་ལུ་སྟོ་ཚང་གཅིག་འོང་མ།

- ༥ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། བྱེད་ལས་མི་གཅིག་ལུ་སྟོ་ཚང་གཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། གནམ་  
རྒྱུ་མོ་སྟོ་ཚང་དེ་ཡོད་སར་སོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། སྟོ་ཚང་། ང་ལུ་ཁྱུང་ལེབ་  
གསུམ་བསྐྱེ་གནང་།
- ༦ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ངེ་ཆ་རོགས་གཅིག་ཐག་རིང་སར་ལས་ང་ཡོད་སར་རྟོན་ཅིས།  
ང་གིས་ཁོ་ལུ་འབྱེན་ནི་གང་ཡང་མེད་པར་ཁོ་ཟེར་སྐབ་དེ་འབད་ན།
- ༧ ནང་ན་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ལན་ལུ་ཁོ་གྱིས། ང་མ་དགོག། བྱིས་སྟོ་བཅུ་མས་ཚར་  
ཡི། ངེ་ཨ་ལོ་ཚུ་ཉལ་ཏེ་ཡོད། ང་ལོང་དེ་བྱེད་ལུ་བྱིན་མི་ཚུ་གས་པས་ཟེར་དེ་  
སྤེབས་གཞུང་ཡང་མི་ཤེས།
- ༨ ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྐབས་ཁོ་ཟེར། ཁོ་འོ་སྟོ་ཚང་དེ་ཡོད་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ་མ་བྱིན་ཅུང་།  
ཁོ་གྱིས་ཟུ་ཚུ་གས་བཟུབ་དེ་འབད་བཅིན། ཁོ་ལོངས་ཞིན་མ་དེ་ག་དེ་མ་ཅིས་  
དགོཔ་ཁོ་ལུ་འབྱེན་འོང་།
- ༩ ལུ་བཅིན་བྱེད་ལུ་གནང་འོང་། འཆོལ་བཅིན་བྱེད་ཀྱིས་ཐོབ། སྟོ་བརྟུངས་  
བཅིན་བྱེད་ལུ་སྟོ་ཕྱེ་འོང་ཟེར་ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྐབས་ཁོ་ཟེར།
- ༡༠ ག་དེ་སྤེབ་ཟེར་ན་ག་གིས་ལུ་མི་དེ་ལུ་གནང་མ་ཁོ་ཟེར། ཁོ་འཆོལ་མི་དེ་གྱིས་ཐོབ་ཁོ་ཟེར།  
ཁོ་སྟོ་བརྟུངས་མི་དེ་ལུ་སྟོ་ཕྱེ་འོང་།
- ༡༡ བྱེད་ཚུ་ལས་ཨ་པ་ཁོ་ཟེར་མི་གཅིག་གིས། བྱེད་ཀྱིས་ཁྱུང་ལེབ་གཅིག་ལྟང་པ་  
ཅིན། ཁོ་གིས་དོ་གཅིག་འབྱེན་འོང་གཞུང་། ཡང་ཅིན་ཉ་གཅིག་ལྟང་པ་ཅིན་  
ཉའི་ཆབ་ལུ་སྐབས་གཅིག་བྱིན་འོང་གཞུང་།
- ༡༢ ཡང་ཅིན་སྟོ་དོ་གཅིག་ལྟང་པ་ཅིན་ཁོ་གྱིས་རྒྱུ་པ་རུ་ཅ་གཅིག་འབྱེན་འོང་གཞུང་།
- ༡༣ བྱེད་ཚུ་ངན་པ་ཁོ་ཟེར་མི་གྱིས་ཡང་རང་གིས་ཨ་ལོ་ལུ་རྒྱུ་དོངས་ལེགས་ཤོམ་བྱིན་  
ཤེས་པ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་ཡབ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ལུ་མི་ཚུ་ལུ་འདི་བས་ལྟག་པ་སྤེབ་  
པའི་ཐུགས་ཉེད་གནང་འོང་ཟེར་གསུངས་བཟུག།

## མ་མཐུན་པའི་ཁྱིམ་དེ་རམ་འོང་།

- ༡༥ དེ་ལས་གདོན་འཛུལ་བའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་གཅིག་ནང་ལས་ཡོ་བྱ་གྱིས་གདོན་བཏོན་  
བཏང་མ་དུ། གདོན་འཛོན་འཁྱོ་ཆར་བའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་གྱིས་ཁ་སྒྲིམ་  
ད། མེ་ཚུ་ཡ་མཚན་ཆེ་རུག།
- ༡༦ མེ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། ཁོ་གྱིས་བདུད་ཚུ་བཏོན་བཏང་མེ་དེ། བདུད་གྱིས་  
གཙོ་བོ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དབང་ཁོ་ལུ་ཡོང་ནི་དེ་གྱིས་ཞིན་ཟེར་སྒྲིམ་སྒྲིམ་  
རུག།
- ༡༧ དེ་ལས་གཞན་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཆོད་བཟད་དེ། ཞིང་ཁམས་ལས་རྟགས་མཚན་གཅིག་  
སྒྲིམ་གནང་ཟེར་བྱས་ལས།
- ༡༨ ཁོང་ཚུ་ཁྱིམ་མན་བསམ་ཚུ་མཁྱེན་ཏི་ཁོང་ལུ། རྒྱལ་ཁབ་མ་མཐུན་མེ་དེ་ནང་  
འབྱུགས་ལང་འོང་། ཁྱིམ་ནང་མ་མཐུན་པ་ཅིན་ཁྱིམ་དེ་རམ་འཁྱོ་འོང་།
- ༡༩ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དབང་ལས་བདུད་ཚུ་བཏོན་མ་ཞིན་ཟེར་  
བ་ཅིན། བདུད་ཁོ་རའི་ནང་ལུ་མ་མཐུན་མ་འབྱུང་སྟེ། ཁོ་འི་རྒྱལ་ཁབ་ག་དེ་  
སྒྲིམ་གནས་ཚུགས་པ།
- ༢༠ ག་དེ་མ་ཅིས་སྒྲིམ་གྱིས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དབང་ལས་བདུད་ཚུ་བཏོན་བཏང་  
པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་ཁྱིམ་ཚུ་དེ་ཚུ་ག་གིས་སྒྲིམ་བཏོན་བཏང་ནི་ཞིན་མ། དེ་འབདན་  
ཁོང་ཚུ་རྟག་དཔུང་ཁྱེད་གྱིས་བརྒྱབ་ནི་ཞིན་ན།
- ༢༡ དེ་མིན་པ་ང་གིས་དགོན་མཆོག་གིས་ལུག་མཛུབ་གྱིས་བདུད་ཚུ་བཏུལ་བ་ཅིན།  
དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤེལ་འདི་ཁྱེད་ཚུ་ཁྱིམ་ལས་ཁར་སྤྲོད་པ་ཞིན་མ་ཐེ་ཆོམ་  
མེད།
- ༢༢ མེ་ལུགས་ཅན་གཅིག་གིས་མཆོན་ཆ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་བདག་འདྲིན་ཐབས་  
པ་ཅིན། ཁོ་འི་རྒྱུ་བཅའ་ལ་ཚུ་ལུ་གནོད་པ་མི་འབྱུང་།
- ༢༣ ཞིན་རུང་ཁོ་ལས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆེ་མི་གཅིག་གིས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་བཅོང་སྒྲིམ་ནང་ན་འཛུལ་ཞིན་མ་  
ད། ཁོ་འི་སྒྲིམ་གྱིས་པའི་མཆོན་ཆ་ཚུ་འཁྱོག་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལས་བཅོམ་པའི་  
རྒྱ་ཚོར་ཚུ་བཀོ་བཤའ་བརྒྱབ་ས་འོང་།
- ༢༤ ཁོ་ང་དང་ཅིག་ཁར་མེད་མེད་དེ་དེ་དག་ཞིན། ང་དང་ཅིག་ཁར་སྤྲོད་སྒྲིམ་སྒྲིམ་  
མེད་གཏོར་སྒྲིམ་འཁྱོ་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།



རྣམ་ཤེས་བརྩམས་པ།

- ༢༤ གདོན་གཅིག་མེགཅིག་གིས་ནང་ན་ལས་ཕྱི་འཕྲོན་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས། ས་གནས་  
སྐམས་སར་ཚུ་ནང་བཤལ་རུང་། ངལ་གསོ་འཛུལ་མ་ཐོབ་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་གྱིས།  
ང་མཐོན་འོངས་པའི་ང་རའི་བྱིམ་ནང་ལོག་འགྲོ་ནི་ཟེར་སྐབས་ཞིན་མ་ལས།
- ༢༥ ཁོ་ལོག་འོངས་དུ་ཁོ་རའི་བྱིམ་དེ་གཅང་སྤྱ་ལྡན་ཏྲིག་ཏྲི་དང་བཟོ་རྣམ་ལེགས་  
སྐོམ་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིན་མ་དུ།
- ༢༦ ད་རུང་ཁོ་སོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ར་ལས་ལྷག་པའི་ངན་པའི་རྣམ་ཤེས་བདུན་  
འབྱོར་འོངས་ཏེ། ཁོ་འོན་ན་འཛུལ་ཏི་མྱོང་ཡོད་པ་ལས། མེདའི་གནས་སྐངས་  
ཏེ་མ་ལས་ཡང་རྒྱབ་ཅག་འགྱུར་སོ་རྒྱག་ཟེར་གསུངས་རྒྱག།
- ༢༧ ཁོ་གྱིས་དེ་སྤྲོད་གསུངས་མ་དུ་ལྟ། མི་ཚུ་འུག་ནང་ལས་ཨམ་སྤྱ་གཅིག་གིས་རྒྱང་  
སྤྱོམ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ལྟ། བྱོད་འབྱུང་སའི་རྒྱུ་མེད་དང་། བྱོད་གྱིས་བཞེས་  
པའི་ཨོམ་དེ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་རྒྱག་ཟེར་ཞུས་དུ།
- ༢༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས། འདི་བས་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཅན་མི་དང་སྤྱབ་མི་ཚུ་ལུ་  
བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་རྒྱག།

ངན་པའི་མི་རབས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་འཛུལ་ཤ།

- ༢༩ མི་ཚུ་ལེ་ཤ་སྤངས་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལྟ། མི་རབས་འདི་  
ངན་པ་ཨིན་མ་ལས་རྟགས་མཚན་འཛུལ་རུང་། ལུང་སྟོན་པ་ཡོ་ནའི་རྟགས་  
མཚན་དེ་མ་རྟགས་གཞན་གང་ཡང་མི་སྟོན།
- ༣༠ ཅེན་ཅི་མི་ཚུ་འདོན་ལུ་ཡོན་དེ་རྟགས་མཚན་འགྱུར་ཡོད་པ་བརྒྱམ། མི་འུ་ཡང་  
མི་རབས་འདི་འདི་དོན་ལུ་རྟགས་མཚན་འགྱུར་ཡོད།
- ༣༡ ལྷོ་ཁ་ཐུགས་ལས་བརྩམས་མེདེ་ས་རྟེང་མཐའ་མ་ལས་རྒྱལ་པོ་སོ་སོ་མཚན་གྱིས་རིག་  
པའི་གཏམ་ཚུ་ཅན་པར་འོངས་རྒྱག། མི་གྱིས་བྲིམས་གཅང་ཉིམ་དེ་ཁར་མི་  
རབས་འདི་འདི་མི་ཚུ་དང་མཉམ་ལོང་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ལུ་ཉེས་ཆད་ལོག་འོང་།  
སོ་སོ་མཚན་ལས་ལྷག་པའི་མི་སྤྱོམ་གཅིག་འདི་ཁར་བཞུགས་ཡོད།
- ༣༢ ཅེན་ཅི་མི་ཚུ་གྱིས་ཡོན་གྱིས་ཆོས་བཤད་ལུ་འགྲོད་པ་སྤྱོད་རྒྱག། བྲིམས་གཅང་

ཉིམ་དེ་ཁར་མེར་བས་འདི་འི་མེ་ཚུ་དང་མཉམ་ཡོང་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ལུ་ཉེས་ཆད་  
ཐོག་འོང་། ཡོ་ན་ལས་སྟག་པའི་མི་སྒྲིམ་གཅིག་འདི་ཁར་ལུ་བཞུགས་ཡོད།

### གཟུགས་ཁར་གྱིས་མདངས།

༡༣ མི་ག་གིས་ཡང་མར་མེ་འདི་མེ་སྤར་ཞིན་མ་ལས་ཡིབས་མི་བཞག། ཡང་ཅིན་  
བྲེ་འོག་ལུ་མི་བཞག་པར། ནང་ན་འོང་མེ་ཚུ་ལུ་འོད་མཐོང་ནི་དོན་ལས་སྟགས་  
འགྲུ་བཞག་པ་ཅིན།

༡༤ མི་འི་གཟུགས་ཁར་གྱིས་མདངས་འདི་མི་ག་ཏྲི་ཅིན། འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱོད་  
རའི་མི་ག་ཏྲི་ཡ་གཅིག་ལས་མེད་པ་ཅིན། ཁྱོད་གྱིས་གཟུགས་ཆིལ་པོ་འོད་ཅན་  
སྟེ་འགྲུར་འོང་། འདི་འབད་མ་དུ་ཁྱོད་གྱིས་མི་ག་ཏྲི་དང་ན་པ་ཅིན་པ་ཅིན། ཁྱོད་  
རའི་གཟུགས་འདི་ཡང་སྟན་པ་ཅིན།

༡༥ ཁྱོད་གྱིས་ནང་ན་ཡོད་པའི་འོད་འདི་སྟན་ནག་མེན་པའི་རྩ་འགོངས།

༡༦ ཁྱོད་གྱིས་གཟུགས་ཆིལ་པོ་དེ་སྟན་ནག་མེན་པར་འོད་ཅན་ཅིན་པ་ཅིན། མར་  
མེ་གྱིས་ག་ར་ལུ་འོད་འབྱེན་དོ་བཟུམ་ཁྱོད་གྱིས་ཡང་ག་ར་ལུ་འོད་བྱེན་དི་འོད་  
ཅན་ལུ་འགྲུར་འོང་བེར་གསུངས་རུག།

### ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཁན་པོ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ལུ་བཀའ་ཀྲོན།

༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྟེགས་སུངས་པའི་ཆོ་པ་རུ་ཤི་པ་གཅིག་གིས་གསོལ་མ་བཞེས་པར་གདན་  
བླངས་རུག། ནང་ན་འབྱོན་ཞིན་མ་དུ་གསོལ་མ་བཞེས་ནི་སྟེ་བཞུགས་རུག།

༡༨ ཁོ་གསོལ་མ་མ་བཞེས་པའི་དེ་མ་ཕུག་མ་བསེལ་བར་མཐོང་ཞིན་མ་དུ། པ་རུ་  
ཤི་པ་དེ་རྣམ་ཏྲིག་ཡང་མ་དུ།

༡༩ གཙོ་བོ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས། ཐོར་པ་དང་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་ཁར་  
ཚུ་འབྱུང་དི་འདག་རུང་། ཁྱོད་ཚུ་འི་ནང་ན་ལུ་འཕྲོག་བཅོམ་དང་ངན་པ་གང་  
དི་འདུག།

༢༠ ཁྱོད་སྟེན་སྟགས་ཚུ། ཕྱི་ལུ་མཛད་གནང་མི་འདི་གྱིས་ནང་ལུ་ཡང་མ་མཛད་  
གམ།

- ༡༡ ཁྱད་ལུ་ཡོད་པ་ཚུ་སྤྱོད་པ་གཏང་པ་ཅིན། ཁྱད་ལུ་ག་ར་གཅང་མ་སྤེ་རེས་པར་  
དུ་འགྱུར་འོང་།།
- ༡༢ ཁྱད་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་མུ་ངན་ཆེ། ཁྱད་ཀྱིས་དངུལ་པར་དང་རྩྭ་ཚོད་ཚུ་ཁི་བརྩུ་དཔུ་  
ཕུལ་རུང་། ཐང་པ་འི་བྱིམས་དང་དགོན་མཆོག་ལུ་གཅེས་ནི་ཚུ་སྤངས་རུག། དེ་  
ཚུ་ཁྱད་ཀྱིས་སྤང་མེད་པ་གོག་མ་བཞག་པར་ལག་ལེན་ཐབས་དགོ་པ་ཅིན།།
- ༡༣ ཁྱད་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་མུ་ངན་ཆེ། ཁྱད་ཚུ་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་བྱི་མཐོ་སར་ལུ་དགའ་  
ནི་དང་། ལཱ་ཁྲིམ་ནང་ཁྱད་ལུ་ཕུག་འཚལ་ནི་དགའ།།
- ༡༤ ཁྱད་མཁན་པོ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་མུ་ངན་ཆེ། ཆོས་ལོག་པ་ཚུ། ཁྱད་མིག་གིས་  
མ་འཐོང་བའི་རོ་ཁང་དང་འདྲ། མི་ཚུ་ཀྱིས་མ་ཤེས་པར་དེའི་འགྲེལ་མ་འགྲོམ་  
ཅིན་ཟེར་གསུངས་རུག།།
- ༡༥ དེ་ལས་བཀའ་བྱིམས་སྒྲིབ་དཔོན་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། ཁྱད་  
ཀྱིས་འདི་བརྩམ་གསུངས་ཏེ་ང་བཅས་ལུ་ཡང་སྤྱད་པ་བས་ཅིན་པས་ཟེར་ཁྱེས་  
དཔུ།།
- ༡༦ ཡེ་གྲུ་ཀྱིས། ཁྱད་ལུ་ཡང་མུ་ངན་ཆེ། ཁྱད་བཀའ་བྱིམས་སྒྲིབ་དཔོན་ཚུ། ཁྱད་  
ཀྱིས་སྤྱག་མ་ཚུགས་པའི་ཁྱར་ཆ་ཐེག་ཆོད་མི་ཚུ་ལུ་བཀའ་ལ་དི། ཁྱད་རང་འབད་  
བཅིན་ལག་པ་ཀྱིས་མཛུབ་མོ་གཅིག་ར་ཁྱར་ཆ་འགྲེལ་མི་རེག།།
- ༡༧ ཁྱད་ལུ་མུ་ངན་ཆེ། ཁྱད་ཀྱིས་པ་མེས་ཚུ་ཀྱིས་བཀྲོངས་བའི་ལུང་རྩྭ་པ་ཚུ་ཁི་  
སྤར་ཁང་ཁྱད་ཀྱིས་བཞེངས་ཡོད།།
- ༡༨ རེས་པར་དུ་ཁྱད་ཀྱིས་པ་མེས་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་བཀྲོངས། ཁྱད་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་གིས་  
སྤར་ཁང་བཞེངས། ཁྱད་ཀྱི་པ་མེས་ཚུ་ཀྱིས་འབད་བའི་ལུ་ལུ་ཁ་འཆམ་ཏེ་དཔང་  
པོ་ཁྱད་ཀྱིས་འབད་མ་ཅིན།།
- ༡༩ འདི་འབད་མ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་ཤེས་རབ་ལས་གསུངས་རུག། ང་གིས་  
ལུང་རྩྭ་པ་དང་སྤྱོད་པ་ཚུ་ཁོང་ལུ་གཏང་མ་ད། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ལ་ལུ་བཀྲོངས།  
ལ་ལུ་བྱིམས་བཀའ་ཡོད།།
- ༢༠ དེ་སྤེ་འཛམ་གླིང་བསྐལ་པ་ཆགས་ནི་ནམ་ལས་ཚུར་ལུང་རྩྭ་པ་གེ་ར་ཀྱིས་སྤྱག་  
ལེན་དེ་ཚུ་མི་རབས་འདི་ལས་ལེན་དགོ་པ་ཅིན།།

- ༥༡ མ་ཐེལ་གྱིས་སྲོག་ལེན་ལས་འགོ་བཙུགས་དེ། ཇ་ཀ་རི་ཡའི་སྲོག་ལེན་ཚུན།  
མཚོད་ཁང་དང་མཚོད་ཁྱིའི་བར་ནང་བཀོད་ས་ཡོད་པ་ཚུ། དེའི་སྲོག་ལེན་མི་  
རབས་འདི་ལས་ལེན་པ་སྤྱད་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབ་ས་མིན།
- ༥༢ བཀའ་བྲིམས་སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ཐུང་ན་ཆེ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་རིག་པའི་  
ཇེ་མིག་འཕྲོག་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་རང་ཡང་མི་འཇུག། གཞན་ཚུ་འཇུག་བ་  
ཅིན་ཁྱེད་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་ལྟར་ཞུགས་མིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།
- ༥༣ ཁོ་གྱིས་དེ་སྟེ་གསུངས་མ་ད་ལུ། མ་ཐན་པོ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཁ་རུབ་  
སྟེ་འོངས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལུ་ལེ་ཤ་གསུངས་ཡི་ཟེར་ཁོང་གྲོ་ལངས་ཀྱི།
- ༥༤ ཁོའི་ཞལ་ལས་འཕྲོན་པའི་གཏམ་ཚུ་གཟུང་ཞིན་མ་ད་ཏེ་བཏགས་འཚོལ་ནི་སྟེ་  
ཁོང་ཚུ་སྐྱུ་ཁྱི་སྟོང་ཀྱི།

### ཡི་ཏུ་བཙུག་ཅིས་པ།

པ་རུ་ཤི་པའི་སྒྲུབས་བྱ་ཚུ་ལས་བྲན་པ་བཟོན་དགོས།

༄༅། དེ་བསྐང་མི་རྒྱུང་ཚྭ་སྟེ་འཛོམས་འོངས་ཏེ་གཅིག་གིས་གཅིག་འགྲུ་འཛོག་  
འོངས་མ་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། དང་པ་ར་པ་རུ་ཤི་པ་ཚོས་ལོག་པ་  
ཚུ་གྱིས་ཕབས་སྐྱུར་པོ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་བྲན་པ་ཟོན།

- ༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་ཅིས་ཡང་སྒྲུབས་དེ་བཞག་ནི་མེད། འདི་མཐོང་ནི་གྱིས་ཚུ་  
མིན། ཡང་ཅིན་ག་ཅིས་ཡང་སྒྲུབ་ཞག་ས་མེད། འདི་ལས་གྱིས་ར་ཤེས་འོང་།
- ༢ འདི་འབད་སྔ་ལས་ཁྱེད་གྱིས་ཐུན་ནག་ནང་ག་ཅིས་སྒྲུབས་ཡོད་པ་དེ། དཀར་  
པོའི་མདངས་ནང་ནས་གོ་འོང་། ཁྱེད་གྱིས་རྣམ་ཚུགས་ཅུ་བར་དཔག་སྟེ་སྒྲུབས་  
ཡོད་པ་དེ། ཁྱིམ་ཐོག་འགྲུ་ལས་ཁྱེད་སྒྲུབས་སྐྱུ་གས་འབད་འོང་།

### དགོན་མཚོག་ལུ་འཛོག་དགོས།

- ༣ དེ་རྟོ་ཚང་ཚུ་ང་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་མིན། ཤ་གཟུགས་དེ་གསལ་ཚུགས་པའི་མི་ལུ་  
འཛོག་མིན་དགོ། འདི་ལས་རྟོག་ཁོང་གིས་ག་ཅིས་ཡང་འབད་མི་ཚུགས།
- ༤ ཁྱེད་གྱིས་འཛོག་དགོས་པ་འདི་ག་ལུ་མིན་ན་ང་རྟོན་འབྲེན་གོ། ཁོ་གྱིས་གསལ་

ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་དཔུལ་བའི་ནང་ལུ་དཔུག་བཀོག་ནིའི་དབང་ཚད་ཡོད་མི་  
ཁོ་ལུ་འདྲོག་དགོཔ་ཡིན།

- ༤ བྱི་རུང་ཨ་ལུ་ཕྱེད་ཤམ་གཉིས་སྒྲེམ་བཅོང་གམ། དེ་ཚུ་ཕྱད་དོག་གཅིག་ར་དཀོན་  
མཆོག་གིས་སྐྱ་མདུན་ལུ་བརྡེད་མི་འགྲོ།
- ༥ བྱི་རུང་མང་ཤོས་ལས་བྱིས་སྐྱ་རེ་རེ་ལུ་བྱངས་ཁ་ཡོད། འདི་འབད་མ་ལས་མ་འདྲོག།  
བྱི་རུང་མང་ཤོས་ལས་བྱིས་རེན་གོང་སྒྲེམ།

### མིའི་གདོང་ཁར་ཡེ་ཤུ་ལུ་གདོང་ལེན།

- ༦ ད་རུང་ང་གིས་བྱིས་ལུ་སྐབས་ཡིན། ག་གིས་མི་ཚུའི་གདོང་ཁར་ང་ལུ་གདོང་  
ལེན་འབད་བ་ཅིན། མིའི་བྱིས་ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕོ་ཉ་ཚུའི་སྐྱ་མདུན་  
ལུ་གདོང་ལེན་འབད་འོང་།
- ༧ ག་གིས་མི་ཚུའི་གདོང་ཁར་ང་ལུ་གདོང་ལེན་མ་འབད་བ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་  
གིས་ཕོ་ཉ་ཚུའི་སྐྱ་མདུན་ལུ་ཁོ་ལུ་གདོང་ལེན་མི་འབད།
- ༨ ག་གིས་མིའི་བྱིས་ལུ་མ་རངས་པའི་གཏམ་ངན་སྐབ་པ་ཅིན། ཁོ་ལུ་བཤགས་པ་  
གནང་འོང་། འདི་འབད་མ་དང་མ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལུ་སྐྱར་པ་བཏབ་པ་ཅིན།  
ཁོ་ལུ་བཤགས་པ་ཙུ་ལས་མེད།
- ༩ མི་དེ་ཚུ་བྱིས་བྱིས་ཚུ་འདྲ་ཁང་དང་། བྱིས་པོ་དང་། དབང་དཔོན་ཚུ་ཡོད་  
སར་འབྱེད་དེ་སྐྱེལ་མ་དང་། ག་ཅིས་འབད་ཅག་གམ་ག་དེ་སྐྱེལ་ན་སྐབས་ན་ཟེར་  
ཚ་བྱང་མ་ལངས།
- ༡༠ བྱིས་བྱིས་ག་དེ་སྐྱེལ་སྐབས་དགོཔ་ཡིན་ན་རུས་ཚོད་དེ་ཁར་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་  
བྱིས་བྱིས་ལུ་སྐྱོན་གནང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།

### ཐུགས་ཉིད་སྐྱེལ་སྐབས་གཅིག་གིས་དཔེ་གཏམ་།

- ༡༡ མི་ཚུའི་སྐྱེལ་ནང་ལས་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། ང་ལུ་རྒྱ་ཁྱོར་  
བཀོ་བཤའ་བརྒྱབ་འབྲེན་ཟེར་དེ་ཕོ་སྐྱེལ་ལུ་བྱིས་བཀའ་གཅིག་གནང་  
ཟེར་བུམ་དང་།
- ༡༢ ཡེ་ཤུ་བྱིས་ཁོ་ལུ། རྒྱ་ཚང་། བྱིས་ཚུའི་བྱིས་པོ་དང་སྐལ་མ་བཀོ་བཤའ་  
བརྒྱབ་མི་འབད་ང་ལུ་ག་གིས་བསྐྱོས་ཡོད་པ་སྐྱེལ་གསུངས་ཞིན་མ་དང་།

- ༡༥ ཁོ་གྲིས་མེ་ཚུ་ལྟ། གསེར་རྩ་རིགས་ལྟ་བུ་དང་པ་བཏོན། ག་དེ་སྤྱོད་ཅེར་ན་མི་གཅིག་གིས་མེ་ཆོ་འདི་ཁོ་ལྟ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚོར་ལེ་ཤ་ལས་བརྟེན་ཏི་མིན། ཁོ་ར་ག་དེ་སྤྱོད་པའི་མིན་ཅེར་རུང་འདྲ།
- ༡༦ ཁོ་གྲིས་དཔེ་གཏམ་གཅིག་དེ་སྤྱོད་གསུངས་ཀྱི། མི་ལྟ་པའི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་གཞིས་ཁར་ལས་ལོ་ཐོག་གནས་མེད་ས་མེད་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས།
- ༡༧ ཁོ་འི་མཚོ་བསམ་ལྟ། ང་ག་དེ་འབད་ཅག་གམ། དེ་འབྱུང་དེ་ཚུ་ཁྱིམ་ནང་བཞག་སའི་ས་ལྟ་ཡང་མིན་འདྲ།
- ༡༨ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རང་ལྟ། ང་གིས་ཏེ་མ་ར་འབྱུང་ཁྱིམ་ཚུ་བདེ་ལ་བཏང་ཞིན་མ་དེ་ཁྱིམ་སྤྱོད་གཅིག་བརྒྱབས་ཏེ། དེ་ལོ་ཐོག་དང་རྒྱ་ཚོར་ཚུ་གེ་ར་གཅིག་ཁར་དེ་ནང་བཞག་ཞིན་མ་དེ།
- ༡༩ དེ་ལས་ང་གིས་ང་རང་ལྟ། ཁྱོད་ལོ་མང་རབ་ཅིས་དོན་ལྟ་རྒྱ་ཚོར་ལེ་ཤ་བསམ་གསུངས། ཅིས། དེ་འབད་ན་ཁྱོད་རང་སྤྱོད་ཏོང་ཏི་སྤྱོད། བཟའི་འབྱུང་། སྤྱོད་བཏོན་མྱོད་ཅེར་སེམས་ལྟ་མཚོན་ཀྱི།
- ༢༠ མིན་རུང་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོ་ལྟ། ཅ་ཀས་ཁྱོད། དེ་རིང་ཕྱི་རུ་ལས་ཁྱོད་གྲིས་ཆོ་རྒྱལ་སཔ་མས། དེ་ལས་ཁྱོད་གྲིས་བསམ་གསུངས་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚོར་འདི་ག་གིས་ཐོབ་ནི་མིན་མ་གསུངས་ཀྱི།
- ༢༡ རང་གི་དོན་ལྟ་རྒྱ་ཚོར་བསམ་གསུངས་མེ་ཚུ་ག་ར་འདི་བརྩམ་མིན། རྒྱ་ཚོར་ག་དེ་ཅིས་ཡོད་རུང་དགོན་མཚོག་གིས་གཞིགས་སར་ལྟ་ལྟ་པའི་སྤྱོད་མེ་ཅིས་ཅེར་གསུངས་ཀྱི།

### ཆ་གྲུང་མ་ལངས།

- ༢༢ ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྤྱོད་མ་ཚུ་ལྟ། ང་གིས་ཁྱོད་ལྟ་སྤྱོད་མིན། ཁྱོད་རའི་མེ་ཆོ་ལྟ། ཁྱོད་ག་ཅིས་བཟའ་ནི། དེ་ལས་གཞུགས་ལྟ། ཁྱོད་ག་ཅིས་ཁྱོན་ནི་ཅེར་ཆ་གྲུང་མ་ལངས།
- ༢༣ བཟའ་ནི་འདི་ལས་སྤྱོད་ཁག་ཆེན་དང་། བཏོ་ལ་ལས་གཞུགས་ཁག་ཆེ།
- ༢༤ བྱ་ཕོ་ལ་ཚུ་ལྟ་བུ། ཁོང་གིས་སྤྱོད་མི་བཏང་ཡང་ཅིན་བཟའ་ནི་ཡང་མེད། ཅ་མ་པ་མཚོན་དང་འབྱུང་ཁང་ཁོང་ལྟ་མེད་རུང་། དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་ལྟ་བཟའ་ནི་གནང་མས། བྱ་ཚུ་ལས་ཁྱོད་ཚུ་མི་སྤྱོད་གམ།





བྱ་རྟེན་གསུང་ན་པ་དང་ལེགས་ཤིང་།

- ३५ ཁྱེད་རི་རྩེ་རག་བཅེངས་ཞིན་མ་དུ་མར་མེས་ར་དེ་ག་སྒྲིགས་སྟེ་རྟོག་པོ།  
 ३६ དཔེར་ན་དཔོན་གཅིག་གཉེན་བརྒྱུ་ལས་མར་མེས་པའི་དག་འཛུགས་ལས་ལོག་པོར་  
 ཉེ་སྒྲིག་བརྒྱུང་མ་དུ། དེ་ལས་ལས་ཁོང་སྒྲིག་ཉེ་སྒྲིག་པོར་མི་ཚུ་དང་ཁྱེད་པོར་འདྲ།  
 ३७ དཔོན་འདི་ལོག་པོར་ལས་པའི་སྐབས་ལུ། སྒྲིག་པོར་མི་ཕྱ་རོགས་འདི་མཐོང་བ་  
 ཅིན་བཟླ་ཤིས་བདེ་ལོགས་ཡོད། ང་གིས་བདེན་པ་སྟེ་སྐབས་ཅིན། དཔོན་དེ་  
 གྱིས་ཁོ་རི་རྩེ་རགས་བཅེངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་རྟོག་བརྒྱུ་ཞིན་མ་དུ།  
 གཞོང་ཁར་འོངས་ཉེ་བཟའ་འཁྱུང་ཚུ་འདྲང་འོང།  
 ३८ གན་མ་རྒྱུ་མེ་ཡང་ཅིན་དེ་ལྷན་ལས་འོངས་ཞིན་མ་དུ། དཔོན་དེ་གྱིས་ག་སྒྲིག་  
 སྟེ་མཐོང་བའི་ཕྱ་རོགས་ཚུ་ལུ་བཟླ་ཤིས་བདེ་ལོགས་ཡོད།  
 ३९ ཁྱིམ་གྱིས་སྒྲིན་བདག་དེ་གྱིས་མར་མེས་བརྒྱུ་མི་ཚུ་ཚོད་ན་མ་ལུ་འོང་ནི་ཅིན་མ་ཤེས་  
 པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ཁྱིམ་སྤང་འབད་དེ་ནང་ན་འཛུལ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་མ་དེ་ཁྱེད་  
 གྱིས་ཤེས།  
 ॣ० འདི་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ག་སྒྲིག་སྟེ་རྟོག་པོ། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་གྱིས་མ་ཤེས་པའི་  
 དུས་ཚོད་ལུ་མི་འདི་ལུ་འཁྱོན་འོང་ག་མ་ཡང་མི་ཤེས་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།  
 ॣ१ དེ་ལས་མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། དཔེ་གཏམ་འདི་ང་བཅས་ལུ་གསུངས་  
 གསུངས་མ་ཅིན་ན། ཡང་ཅིན་མི་ག་ར་གྱིས་དོན་ལུ་ཅིན་ན་མ་ཟེར་བྱུང་།  
 ॣ२ གཙོ་བོ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ན་མ་དུས་ལུ་ཁོར་གཡོག་ཚུ་ལུ་ཁོང་རི་ཟས་སྐལ་མཉམ་  
 དེ་དཔོན་དེ་གྱིས་ཁོ་རི་ཁྱིམ་ནང་གི་འགོ་དཔོན་འབད་བསྐྱོས་ཡོད་པའི་གཉེར་  
 པ་དམ་ཚིག་ཅན་མ་ལས་པ་དེ་ག་ཅིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན།  
 ॣ३ དཔོན་དེ་འོངས་པའི་སྐབས་ལུ། ལཱ་འབད་དེ་རྟོག་ཡོད་པ་མཐོང་མི་ཕྱ་རོགས་  
 དེ་ལུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཡོད།  
 ॣॣ དཔོན་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གཅིས་ཡོད་པ་ག་ར་གྱིས་འགོ་དཔོན་སྟེ་ཕྱ་རོགས་དེ་བསྐྱོས་  
 འོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྐབས་ཅིན།  
 ॣ५ ག་དམ་ཅིས་འབད་ཕྱ་རོགས་དེ་ཁོ་རི་སེམས་ལུ། དེ་དཔོན་འདི་འོང་པ་ཅས་  
 ཅི་འགོ་ར་ནི་མས་ཟེར་གཡོག་པོ་དང་གཡོག་མོ་ཚུ་བརྒྱུང་། བཟའ་ཡང་བཟའ།



འབྲུང་ཡང་འབྲུང་དེ་ཆང་ར་བཟེ་ཤོད་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན།

༤༦ བྱ་རོགས་དེ་གྱིས་མ་མཚོ་བའི་ཉིམ་དེ་དང་། ནན་པ་མ་བཏོན་པའི་དུས་ཚོད་  
དེ་ལྷ་ཁོའི་དཔོན་དེ་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་གན་མ་མེད་ས་མེད་བརྒྱུངས་ཏེ་བཀའ་  
ལྷ་མ་ཉན་མི་ཚུ་མཉམ་གཏོག་བཀོལ་དེ་བཞག་འོང་།

༤༧ དེ་ལས་བྱ་རོགས་ཁོ་རའི་དཔོན་དེ་ལྷ་འབད་དགོ་པའི་ལཱ་ཚུ་མ་འབད་བར། ག་  
སྒྲིག་ས་མེད་པར་ཤོད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། རྟེན་གཤམ་གཤམ་གཤམ་དེ་ཁོ་བརྒྱུང་བཏང་འོང་།

༤༨ འདི་འབད་མ་དེ་ཁོ་མ་ཤེས་པར་རྟེན་གཤམ་བརྒྱུང་ནིའི་ལཱ་ཚུ་འབད་ཡོད་པ་ཅིན།  
ཉུང་ལུ་གཅིག་ལས་རྟེན་གཤམ་གཤམ་མི་བརྒྱུང་། ག་ལྷ་ལེ་ཤ་འབྱེན་ཡོད་མི་ལས་  
ལེ་ཤ་ལེ་ཤ་འོང་། མི་ག་ལས་ལེ་ཤ་ལེ་ཤ་མི་ལས་ལེ་ཤ་འབྱེན་འོང་།

### སྐུ་མཁའ་ལ་བྱེ་ནི།

༤༩ ས་རྟེན་ལྷ་མེ་སྒྲུར་བར་ང་འོངས་འོང་མ་ཅིན། མེ་རྟེན་མ་ལས་འབར་དེ་ཡོད་པ་  
ཅིན། ང་གིས་ག་དེ་འབད་ནི།

༥༠ ང་ལྷ་ས་གསོལ་གཅིག་ལེན་དགོ་པ་ཅིན། དེ་མཇུག་མ་བཟུ་བའི་བར་ནང་ང་  
དཀའ་ཐུབ་ཐུད་ནི་ཅིན་པས།

༥༡ རྒྱུད་གྱིས་བསམ་པ་ལྷ་འབད་བ་ཅིན། ང་ས་རྟེན་ལྷ་ཞི་བདེ་འབྱེན་པ་མཚོ་མ་ཅིན་  
ན། དེ་སྟེ་མེན་ཟེར་ང་གིས་སྒྲུབ་ས་ཅིན། ཞི་བདེ་མེན་པ་མ་མཐུན་མ་འབྱུང་ཡི།

༥༢ ད་ལྷ་ལས་ཁྱིམ་གཅིག་ནང་ལྷ་མི་མཚན་ལྟེ་བར་ནང་མ་འགྲིག་ས་འབྱུང་དི།  
གསུམ་གྱིས་གཉིས་ལྷ་ངལ་མེར་ངས། གཉིས་གྱིས་གསུམ་ལྷ་ངལ་མེར་ངས།

༥༣ མ་པ་གྱིས་བུ་ཚུ་ལྷ་དག་དང་བུ་ཚུ་གྱིས་ཨ་པའི་དག། ཨའི་གྱིས་བུ་མོ་ལྷ་དག་  
དང་བུ་མོ་གྱིས་ཨ་མའི་དག། ཨ་ནེ་གྱིས་ཚ་མའི་དག་དང་ཚ་མོ་གྱིས་ཨ་ནེའི་  
དག་འབད་འོང་།

### དུས་ཚོད་གྱིས་དྲགས་པ།

༥༤ དེ་ལས་ལེ་ཤ་གྱིས་མི་ཚུ་ལྷ། ལུ་ཁ་ལུ་ལྷ་ས་སྒྲིག་སྒྲུབ་ས་ཡོད་པ་མཐོང་བའི་  
ཕྱལ་ལས། རྒྱུད་ཚུ་གྱིས་ཆར་པ་བཟུབ་ནི་ཅིན་པས་ཟེར་སྒྲུབ་ས་ཞིན་མ་ལས། འདི་  
བརྒྱུ་ར་འབྱུང་མ་ཅིན།



- ༥ ང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ཁྱེད་ལུ་མེན་ཟེར་སྐབས་ནི་ཅིན། དེ་སྤྱི་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་འཁྱེད་  
པ་མ་སྤྱི་བ་ཅིན། ཁྱེད་ག་ར་འདི་བཟུམ་གྱི་འོང་།།

### འབྲས་བུ་མེད་པའི་རྩྭ་ཤིང་གི་དཔེ་གཏམ།

- ༦ ཡེ་སྤྱི་ཁྱིམ་དཔེ་གཏམ་འདི་གསུངས་ཀྱི། མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་རྩྭ་ཚལ་  
ནང་ལུ་རྩྭ་ཤིང་བུ་ཤིང་གཅིག་བཟུགས་ཡོད་པ་ཅིན་པས། ཁོ་ཁྱིམ་ཤིང་འབྲས་  
བཟོག་པ་འོངས་མ་དེ་ཤིང་འབྲས་མེད་པ་ལས།།
- ༧ ཁོ་ཁྱིམ་ཁོ་རའི་རྩྭ་ར་པ་འདི་ལུ། ང་གིས་ལོ་གསུམ་རྩྭ་འདི་ཁར་ཤིང་ཐོག་  
འཚོལ་བར་འོངས་རུང་ཤིང་འདི་ལས་ཤིང་འབྲས་མ་ཐོབ། དེ་ཤིང་དེ་བཟུམ་  
བཟོང་། ས་ཆ་འདི་ལུ་བཟུད་ཉམས་དི་ག་ཅིས་འབད་ནི་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།།
- ༨ རྩྭ་ར་པ་དེ་ཁྱིམ་ཁོ་ལུ། སྤྱི་བདག་ལགས། ད་རྩྭ་ལོ་གཅིག་བཞག་གནང་།  
ང་གིས་མཐའ་བསྐྱར་ཚུ་བཟོ་ཞིན་མ་དཔ། ལུས་བྱུག་བཟོ་གོ།།
- ༩ དེ་ལས་ཤིང་འབྲས་བཟོག་དི་འབད་བ་ཅིན་ལེགས་སྟོན་ཅིན་པས། དེ་མེན་བཟུམ་  
བཟོང་ཚོག་ཟེར་བའི་གཏམ་ཡེ་སྤྱི་ཁྱིམ་དེ་སྤྱི་གསུངས་ཀྱི།།

### རྩྭ་འགོང་གི་རྣམ་ཤེས།

- ༡༠ ཡེ་སྤྱི་དམ་པའི་ངལ་གསོའི་ཉིམ་ལུ་འདྲུ་ཁང་གཅིག་ནང་ཚོས་སྐབས་དེ་  
བཞུགས་པ་ད་ལུ།།
- ༡༡ དེ་ཁར་ཨམ་སྤྱི་གཅིག་རྩྭ་འགོང་གིས་གནོད་པ་བཀལ་ཏི། སྤྱི་ཅན་འགྱུར་ཏི་  
ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ཡར་སོ་རྒྱ། རྒྱུད་པ་མར་རྒྱུར་དི་ཡར་ལོང་མ་རྩྭ་གས་པར་ཡོད་པ་  
ཅིན་པས།།
- ༡༢ ཡེ་སྤྱི་ཁྱིམ་གཅིག་ཤིན་མེད་ལས་མོ་ལུ་རྩྭ་ཤིང་ཤིག་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དཔ། ཨམ་  
སྤྱི་ཁྱེད་རའི་ནད་ཞི་ལས་ཁྱེད་དག་སོ་ཡི་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས།།
- ༡༣ མོའི་འགྱུ་ལྷག་བཀལ་བའི་སྐབས་དེ་ལུ་ལས་མོའི་གཟུགས་ཐུང་ཏང་ཏ་འགྱུར་  
དེ་ད་ཀོན་མཚོག་ལུ་བཟོད་པ་ལུ་རྒྱ།།
- ༡༤ དམ་པའི་ངལ་གསོའི་ཉིམ་ལུ་ཡེ་སྤྱི་ཁྱིམ་ནད་གསོ་མཛད་གནང་མ་ཅིན་ཟེར་ཞིན་མ་  
དཔ། འདྲུ་ཁང་གིས་དབུ་མཛད་འདི་ཅིག་པ་བཟོ་མེ་རྩྭ་ལུ། མི་ལུ་ལུ་འབད་མཚོག་

པའི་ཉིམ་རྒྱལ་ཡོད་པ་ཡིན། དེའི་རིང་ཡུ་ནད་པ་ཚུ་ཡུ་པན་པ་སྐྱེད་ཚུ་གསལ། དམ་  
པའི་ངལ་གསའི་ཉིམ་ཡུ་འདི་བརྩམ་ནད་གསལ་འབད་མི་མཆོག་ཟེར་སྐབས་  
ད་ལྟ།

༡༥ གཙོ་བོའི་ཁོའི་པན་ཡུ། ཆོས་ལོག་པ་ཁྱོད། ཁྱེད་ཚུ་དམ་པའི་ངལ་གསའི་ཉིམ་  
ཡུ་ཁྱེད་རའི་སྐང་ཡང་ཅིན་བོང་ཀྱ་ཚུ་མོ་ཀ་ནང་ལས་ཐག་པ་ཡུད་ཞིན་མ་ད་ཚུ་  
འབྱེན་པ་མི་འབྱེད་གསལ།

༡༦ འདི་ཨམ་སྐུ་ཡུ་འོས་བབས་མེད་པ་བརྩམ། མོ་ཨམ་ར་ཏམ་གྱིས་བུ་མོ་དེ། ལོ་  
བཅོ་བརྒྱད་ཚུན་ཆོད་བདུད་གྱིས་བཅིངས་བཞག་ཡོད་པ་དེ་ལྟ། དམ་པའི་ངལ་  
གསའི་ཉིམ་ཡུ་ཐར་བཏང་པ་མ་མཆོག་པ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༧ ཁོ་གྱིས་དེ་སྐྱེ་གསུངས་མ་ད་ཁོའི་དག་བྱང་བྱེད་ཚུ་ངོ་ཆ་རི་རི་འགྱུར་རུག། དེ་  
ལས་མི་དམང་ཚུ་ག་ར་ཁོའི་གཟི་བཞིན་དང་མཛད་པ་ཡུ་ངལ་རངས་རུག།

### ཕེ་ཀར་སོན་གྱིས་དཔེ་གསལ།

༡༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་གསུངས་རུག། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་ག་ཅིས་བརྩམ་དང་  
འདྲ། དེ་ལས་ང་གིས་ག་ཅིས་བརྩམ་ཅིས་ཡུ་ཆ་ཚུངས་བཞག་ནི་ཟེར་བ་ཅིན།

༡༩ འདི་ཕེ་ཀར་སོན་བརྩམ་དང་འདྲ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་མི་གཅིག་གིས་ཁོའི་ཞིང་  
ནང་སོན་བཏབ་ཏེ། སྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་ཤིང་སྐྱེས་འགྱུར་དི། གནམ་མཁའི་བྱ་  
ཚུ་དེའི་གཞལ་ལག་འགྱུ་ཆང་བཅོ་ཞིན་མ་ད་མྱོང་ཡོད་པ་བརྩམ་ཅིས་ཡིན།

### སྐྱུར་ཅིའི་དཔེ་གསལ།

༢༠ ད་རུང་ཁོ་གྱིས་གསུངས་རུག། ང་གིས་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་ག་བརྩམ་  
དང་ཆ་ཚུངས་དགོ་ཟེར་བ་ཅིན།

༢༡ འདི་སྐྱུར་ཅི་བརྩམ་དང་འདྲ། ཨམ་སྐུ་གཅིག་གིས་བྲེ་གསུམ་གྱིས་ན་བྱེ་ནང་ཡུ་  
རྒྱགས་ཏེ། གེ་ར་སྐྱུར་ཅི་ཡུ་འགྱུར་ཡོད་པ་བརྩམ་ཅིས་ཡིན་ཟེར་གསུངས་རུག།

### ལམ་དོག་ཀྱག།

༢༢ ཡེ་ཤུ་གྱོང་ཁྱེར་དང་གྱོང་གསལ་ཚུ་ནང་ཆོས་གནང་དེ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ཁ་ཐུག་  
འབྱོན་མ་ད་ལྟ།

- ༢༣ མི་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། མི་ཉུང་སེའུ་ཅིག་མ་གཏོགས་ཐར་  
པ་མི་ཐོབ་ནི་ཡིན་ན་ཟེར་ཞུས་དུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ།
- ༢༤ སྒོ་དོག་ཀྱག་ལས་འཇུལ་ནི་ཅ་འགོངས། དེའི་ནང་ན་འཇུལ་ནི་དོན་ལུ་མི་མང་  
ཤོས་གྱིས་ཅ་འགོངས་རུང་འཇུལ་མི་ཚུགས་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཡིན།
- ༢༥ ཁྱིམ་གྱིས་སྤྱན་བདག་པོ་ངས་ཉི་སྒོ་བཅུ་མས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། ཁྱེད་ཕྱི་ཁ་ལུ་  
ལུས་ཞིན་མ་ལས་སྒོ་བརྒྱུད་སེ། སྤྱན་བདག་ལགས། སྤྱན་བདག་ལགས། ང་  
བཅས་ལུ་སྒོ་ཕྱི་གནང་ཟེར་སྐབས་ད། ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ། ཁྱེད་ག་ཡིན་མ་ང་མི་  
ཤེས་ཟེར་སྐབས་འོང་།
- ༢༦ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་ཁྱེད་སྐྱེ་མདུན་ལས་བཟའ་ཡང་བཟའ་  
འཐུང་ཡང་འཐུང་འཐུང་མ་ཡིན། གཞུང་ལམ་ཚུ་ནང་ཁྱེད་གྱིས་ཚོས་ཡང་གནང་  
གནང་མ་ཡིན་ཟེར་ཞུ་རུང་།
- ༢༧ ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ། ཁྱེད་ག་ཡིན་མ་ང་གིས་ངོ་མི་ཤེས། ངན་པ་ལུ་འབད་མི་ཁྱེད་  
ག་ར་ཕར་སོང་གསུངས་འོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཡིན།
- ༢༨ དེ་ཁར་ཨ་བ་ར་ཉམ་དང་། མི་སྐུ་དང་། ཡ་ཀོ་བ་དང་། ལུང་སྒྲོན་པ་གེ་ར་  
དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ན་བཞུགས་ཡོད་པའི་སྐུ་ནང་ལས། ཁྱེད་  
ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཏང་བའི་སྐབས་ལུ། ཁྱེད་སྤྱི་ནང་སོ་ཅིག་ནི་འཐུང་འོང་།
- ༢༩ དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ། སྤྱི་སྤྱོད་ཤར་སྤྱོད་ཤར་ལས་  
འཐུན་ཞིན་མ་དེ་ལོངས་སྤྱོད་འབད་དི་བཞུགས་འོང་།
- ༣༠ དེ་ཁར་མཇུག་ལུ་ཡོད་མི་དེ་གུ་འགོ་ལུ་འགྱུར་འོང་། གུ་འགོ་ལུ་ཡོད་མི་  
དེ་གུ་མཇུག་ལུ་འགྱུར་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༣༡ དུས་ཡུན་དེ་ཁར་ཕ་རུ་ཤི་པ་རེ་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཡེ་ཤུ་ལུ། རྒྱལ་པོ་ཉི་འོ་དེ་གྱིས་  
ཁྱེད་བཀོང་ནི་ཐབས་ཤེས་འབད་དོ། འདི་ཁར་མ་བཞུགས་པར་འཐུན་སོ་ཟེར་  
ཞུས་དུ།
- ༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་སོངས་ཞིན་མ་དེ་མདོ་མ་དེ་ལུ་སྐབས། ང་གིས་ད་རིང་  
དང་ནངས་པར་གདོན་ཚུ་བཏུལ་ཉེ་གསོ་བའི་ལུ་ཚུ་འབད་དོ། ཞག་གསུམ་ལུ་  
ངེ་ཆད་ཡན་ཡན་ཆོགས་འགྱུར་འོང་།

- ༡༣ མིན་རུང་ད་རིང་དང་ནངས་པ་དང་གནངས་ཆོ་ལུ། ང་ལ་མ་འགྱུར་འབད་དགོ།  
གཅིས་མ་ཟེརན་དེ་སྟེ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་བྱེ་ཁར་ལས་ལུང་རྟོན་པ་གཅིག་བཤགས་  
དགོཔ་མི་འབྱུང་།།
- ༡༤ དབའི་ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ། ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ། བྱེད་ཀྱིས་ལུང་རྟོན་པ་ཚུ་བཀོངས། བྱེད་  
ཡོད་སར་བཏང་མི་ཚུ་རྫོང་བརྩུངས། ཐུམ་གྱིས་བྱེ་རུང་ག་ཤོག་པ་འོག་ལུ་  
བརྩུགས་ ཡོད་པ་བཟུམ། ང་གིས་ཡང་ཆར་ལེ་ཤ་བྱེད་ཀྱིས་མ་ལོ་ཚུ་གཅིག་  
ཁར་བཞག་ནི་དགའ་རུང་། བྱེད་མི་དགའ་བས།།
- ༡༥ བྱེད་རའི་བྱིམ་རང་ཞིན་བྱེད་རང་ལུ་རྟོང་མ་འགྱུར་སོ་ཡི། ང་གིས་བྱེད་ལུ་བདེན་  
པ་སྟེ་སྒྲུབས་མིན། གཙོ་བོ་ལེ་མཚན་ལས་འབྱོན་མི་དེ་ལུ་བཀྲ་ཤིས་ཡོད་ཟེར་བྱེད་  
ཀྱིས་མ་ཁུ་བར་ནང་། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་མི་མཐོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།།

### མི་ཕུ་བརྩུ་བཞི་པ།

#### མི་ནད་པ་གཅིག་ལུ་དག་གནང་མ།

- ༡༩། དམ་པའི་ངལ་གསའི་ཉིམ་ལུ། ས་རུ་ཤི་པའི་འགོ་དཔོན་གཅིག་གིས་བྱིམ་  
ནང་། གསེལ་མ་བཞེས་པར་མེབས་ད། མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་བརྟ་སྟོང་རུག།།
- ༢ དེ་ཁར་ཁོ་འི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་མི་གཟུགས་སྟོས་ཡོད་མི་གཅིག་ཡོད་པ་མིན་པས།།
- ༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་ཀྱི་རྟོག་དཔོན་ཚུ་དང་ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ལུ། དམ་པའི་ངལ་  
གསེལ་ཉིམ་ལུ་ནད་གསེལ་འབད་མཆོག་གམ་མི་མཆོག་ཟེར་འདི་བ་གནང་རུང་།།
- ༤ ཁོང་ཚུ་གྱིས་གང་ཡང་སྒྲུབས་ནི་མེད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་མི་དེ་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས་  
ནད་གསེལ་མཛད་དེ་འབྱོན་གནང་ཞིན་མ་ལས།།
- ༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་ཚུ་ལུ། བྱེད་མི་གཅིག་གིས་ཁོང་ཀྱུ་གཅིག་ཡང་ཅིན་རྒྱུ་གཅིག་  
ས་དོང་ནང་འབྱུང་ཡོད་པ་ཅིན། བྱེད་ཀྱིས་དེ་ཕྱལ་ལས་དམ་པའི་ངལ་གསའི་ཉིམ་  
ལུ། བྱེ་ཁར་མ་མ་བཏོན་པར་བཞག་འོང་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།།
- ༦ ཁོང་ཚུ་གྱིས་དེ་འི་རྟོར་ལས་ལན་ལོག་གན་ཡང་ཁུ་མ་ཤེས་པས།།

མཐུན་མ་དང་གནས་པ་ལྷ་བསྐྱབ་བྱ།

- ༥ མཐུན་མ་ཚུ་གྲལ་འགོ་མྱོད་ནི་དག་འཁོར་ཚུ་ལྷ་གཟིགས་ཞིན་མ་དུ། དཔྱེ་གཏམ་  
དེ་སྤྱོད་ཁོང་ལྷ་གསུངས་རྒྱལ།
- ༦ མེ་གཟིག་གིས་ཁྱོད་གཉེན་བརྒྱབ་ས་ལྷ་མཐུན་མ་སྤྱོད་འཁོར་པ་འཁྱབ་སྤྱོད་ལྷ་  
འགོ་ལྷ་མ་མྱོད། མྱོད་པ་ཅིན་ཁོ་གྲིས་ཁྱོད་ལས་མཐུན་མ་ཁག་ཆེས་གཟིག་འཁོར་  
ཡོད་པ་འོང་།
- ༧ དེ་ལས་ཁྱོད་གཉིས་ཆ་ར་འཁོར་མེ་སྤྱོད་བདག་དེ་འོངས་ཞིན་མ་དུ་ཁྱོད་ལྷ། ཁོ་  
འདི་ཁར་བཞུགས་བརྒྱལ་ཟེར་བ་ཅིན། ཁྱོད་རོ་ཆ་རི་རི་སྤྱོད་ལྷ་མཐུན་ལྷ་འཐུ་  
དགོཔ་མཐོན་འོང་།
- ༨ དེ་སྤྱོད་ཁྱོད་མཐུན་མ་སྤྱོད་འཁོར་པ་ཅིན་གྲལ་མཐུན་ལྷ་མྱོད། དེ་ལས་ཁྱོད་འཁོར་  
མེ་སྤྱོད་བདག་དེ་འོངས་ཞིན་མ་དུ་ཁྱོད་ལྷ། རྩོམ་ཆ་ལྷ་མཐུན་ལྷ་འཐུན་  
གནང་ཟེར་དུ། མཐུན་མ་ཚུ་ག་ར་གྲིས་གདོང་ཁར་ཁྱོད་ལྷ་གསུངས་ཞབས་ཐོབ་འོང་།
- ༩ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་ཁོ་མཐོ་སར་ཡོད་མེ་དེ་དམའ་སར་འགྱུར་འོང་། དེ་ལས་དམའ་  
སར་ཡོད་མེ་དེ་མཐོ་སར་འགྱུར་མཐོན་ཟེར་གསུངས་རྒྱལ།
- ༡༠ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་འེ་གནས་པ་དེ་ལྷ། ཁྱོད་གྲིས་གསོལ་མཐོན་ཡང་ཅིན་ཆོག་ས་  
དང་བའི་སྐབས་ལྷ། ཁྱོད་རའི་རྩོམ་ཆ་ཚུ་དང་སྤྱོད་ཆ། ཡང་ཅིན་གཉེན་ཉེས་  
དང་ཁྱིམ་ཆ་དུག་པོ་ཚུ་མ་འཁོར། ཁོང་འཁོར་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན། དེ་ཚུ་གྲིས་  
ཁྱོད་ཡང་འཁོར་ཞིན་མ་ལས་ཁྱོད་གྲིས་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོང་གིས་  
ལན་ལོག་གིག་གིག་འཇལ་འོང་།
- ༡༡ ཁྱོད་གྲིས་སྤྱོད་ཟེར་ཚུ་འཐུན་མ་དུ་ལྷ། ལྷ་ཀ། དབང་པོ་མ་ཚང་མེ་ཚུ། ཞུམ་  
དང་། དཔྱེ་ཁོང་ཚུ་འཁོར་ཏི་འབད་བ་ཅིན།
- ༡༢ ཁོང་ཚུ་གྲིས་ལན་ལོག་འཇལ་ནི་མེད་པ་ཁྱོད་ལྷ་ཐུན་རྒྱལ་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་གསོན་པོ་འོང་པའི་དུས་ལྷ་ཁྱོད་ལྷ་ཐུན་ལན་ཐོབ་འོང་ཟེར་  
གསུངས་རྒྱལ།



### སྤྱི་བཤམས་སྤྱི་མཁའ་ལྟོན།

- ༡༥ མཐུན་མ་ཚུ་ལས་ཁོ་མཉམ་པོར་མཁའ་ལྟོན་གྱིས་དེ་སྤྱི་མཁའ་ལྟོན་མ་དུ་ཁོ་ལྟུ། ཁོ་ག་མཉམ་ཐུང་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་ནང་ལྟུ། བཟའ་སྤྱི་ལོངས་སྤྱི་དུ་འབད་མེད་ལུ་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་བཟའ་ལྟོན་ལྟུ།
- ༡༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟུ། མཁའ་ལྟོན་གྱིས་སྤྱི་བཤམས་སྤྱི་མཁའ་ལྟོན་མ་ལས་མེ་ལེ་ཤ་འཐུན་མ་སྤྱི་ལྟོན་ལྟུ།
- ༡༧ བཟའ་ལྟོན་ལྟོན་རྒྱལ་དུ་འབད་པའི་འཐུན་མ་ཚུ་ལུ་གེར་བཟའ་འཐུན་མ་ཚུ་སྤྱི་ལྟུ། དེ་ཤུ་བཟའ་སྤྱི་ལྟོན་ལྟུ། རྒྱལ་སྤྱི་དུ་འབད་པའི་འཐུན་མ་ཚུ་སྤྱི་ལྟུ།
- ༡༨ ཁོང་གེར་ཁོ་ལྟུ་འཐུན་མ་ལས་དཀོངས་ལངས་ལྟོན་སྤྱི་ལྟུ། དང་པོ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ།
- ༡༩ ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ།
- ༢༠ དེ་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ།
- ༢༡ དེ་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ།
- ༢༢ དེ་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ།
- ༢༣ དེ་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ།
- ༢༤ ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ། ང་ལྟོན་གྱིས་ལྟོན་ལྟུ།



- ༢༥ མེས་པོ་ཆོག་ལ་སྒྲུབ་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་མེས་པོ་ལས། རྟོག་ཏུ་གཟིགས་ཞིན་མ་  
ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་གསུངས་ཀྱི།
- ༢༦ ག་མིན་རུང་ངམ་ལྟོ་སར་འོང་བ་ཅིན། ཁོ་རའི་མ་པ་དང་། མའི་དང་། མམ་  
སྒྲུང་དང་། མ་ལོ་ཚུ་དང་། སྒྲུན་ཆ་དང་། ཁོ་རའི་སྒྲིག་ལུ་ཡང་ཞེན་ཆགས་  
མེད་པར་མ་སྤང་བ་ཅིན། དེ་སྒྲོབ་མའི་འབྲེལ་ལུ་ཁོ་ཅུ་ལས་མི་ཚུད།
- ༢༧ དེ་ལས་ག་མིན་རུང་ཁོ་རའི་ཐུག་ཤིང་སྒྲིག་པའི་རྟེན་གྱི་ཁོང་མཚུགས་པ་ཅིན།  
དེ་སྒྲོབ་མའི་འབྲེལ་ལུ་ཁོ་ཅུ་ལས་མི་ཚུད།
- ༢༨ རྟོག་ག་མིན་རུང་གཅིག་གིས་བྱིམ་མཐོན་གཅིག་བརྒྱབ་ནི་སྒྲོ་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན།  
ཁོ་གྱིས་དེ་མ་ར་ས་ཁར་སྤྲོད་ཞིན་མ་དུ། བྱིམ་དེ་སྒྲོབ་མཚུགས་པའི་མ་ཅུ་ལངས་  
མི་ལངས་ཅིས་བརྒྱབ་བཞུགས།
- ༢༩ དེ་མིན་པ་ཅིན་བཅིག་པའི་འབྲེལ་མཚུགས་ཆར་ཞིན་མ་ལས་སྒྲོབ་མཚུགས་པར་  
འབད་བ་ཅིན། མི་ག་ར་གྱིས་དེ་སྒྲོབ་མཐོང་ ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ལུ་ཁ་བཏང་འོང་།
- ༣༠ མི་དེ་གྱིས་བྱིམ་ལུ་འགོ་བརྒྱུགས་ནི་འབད་རུང་སྒྲོབ་མཚུགས་ཟེར་འཕྲུ་འོང་།
- ༣༡ ཡང་ཅིན་རྒྱལ་པོ་གཅིག་གིས་རྒྱལ་པོ་གཞན་གཅིག་ལུ་དམག་བརྒྱབ་པར་འབྲོ་  
བ་ཅིན། དེ་མ་ར་ས་ཁར་སྤྲོད་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ལུ་དམག་བརྒྱབ་པར་འོང་མི་  
དམག་མི་ཉི་མཉེ་ཁ་གཞན་ལུ། དམག་མི་གཅིག་གི་གྱིས་བྱང་བྱེད་མག་མི་གཉིས་  
གི་ལུ་འབད་ཚུགས་གམ་མི་ཚུགས་བསྟན་གྱིས་བརྒྱབས་བཞུགས།
- ༣༢ དེ་ལས་འབད་ཚུགས་པ་འབྲུག་པ་མེད་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་སྒྲུན་འབུལ་ཞུ་མི་ཚུ།  
རྒྱལ་པོ་གཞན་དེ་ཡོད་སར་བཏང་ཞིན་མ་དུ་འཆམ་ཁ་བཟོ་དགོ། འཆམ་ཁ་དོན་  
ལུ་ཞུ་བ་འབད་འོང་།
- ༣༣ འདི་བཟུམ་འབྲོག་ག་མིན་རུང་རང་ལུ་ཡོད་པ་ག་ར་སྤངས་མཚུགས་པ་ཅིན། དེ་  
སྒྲོབ་མའི་འབྲེལ་ལུ་ཁོ་ཅུ་ལས་མི་ཚུད།
- ༣༤ ཚུ་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་རུང་། ཚུ་འདི་འབྲོག་དེ་ཡལ་སང་བ་ཅིན། ཚུ་འདི་འབྲོག་  
ལྟོག་ཏུ་གཟིགས་བཟོ་ནི།
- ༣༥ དེ་ལས་ཚུ་འདི་ཞིང་ནང་ལུ་མི་མན། ཡང་ཅིན་ལུད་བཟོ་ནི་མ་བཏུབ་འབད་མ་  
ལས། མི་གྱིས་བྱི་ཁར་བཀོག་འོང་། ཉན་མི་རྣམ་ཅིག་ཁོ་ག་ལུ་ཡོད་མི་དེ་ཁོ་  
རང་ཉན་བརྒྱུག་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།



བྱ་ཚུ་གཉིས་ཀྱི་དཔེ་གཏམ།

- ༡༡ ཁོ་གྱིས་གསུངས་ཀྱིས། མི་གཅིག་ལྷ་བྱ་ཚུ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།
- ༡༢ བྱ་ཚུ་ཆུང་ཤོས་དེ་གྱིས་ཁོ་རེའི་ཨ་པ་ལྷ། ཨ་པ་ལགས། དེ་ཐོབ་ལམ་རྒྱ་ཚོར་  
ཚུའི་བསྐྱལ་མ་བཞོ་བཤའ་བརྒྱབ་གནང་ཟེར་སྐབས་ད། ཨ་པ་གྱིས་བྱ་ཚུ་གཉིས་  
ལྷ་བཞོ་བཤའ་བརྒྱབ་ས་འབྱེན་ཀྱིས།
- ༡༣ ལྷ་མ་རིང་མ་གཅིག་ནང་བྱ་ཚུ་ཆུང་ཤོས་དེ། ཁོ་རེའི་རྒྱ་ཚོར་ག་ར་སྐྱལ་ཞིན་མ་  
ད་ས་ཐག་རིང་སར་གཅིག་ནང་སོངས་ཀྱིས། དེ་ཁར་སྦྱོད་པ་ངན་པའི་ལྷ་ཚུ་  
འབད་ཞིན་མ་ད། རྒྱ་ཚུ་ཆུང་ཤོས་བརྒྱལ་གཏང་ཀྱིས།
- ༡༤ ཁོ་ལྷ་བཟའ་ནི་གན་ཡང་མེད་པ་ལྷག་པའི་ཆོས། ལུང་མ་ཕྱོགས་དེ་ནང་ལྷ་གོ་  
སྦྱོར་འབྱུང་དི། ཁོ་ལྷ་སྦྱོགས་པ་ལྷ་ལྷག་ཀྱིས།
- ༡༥ ལུང་མ་ཕྱོགས་དེའི་མི་གཅིག་ཡོད་སར་ལྷ་འཚོ་ལ་བར་འབྱེན་ད། མི་དེའི་ཞིང་  
ནང་ཕག་པ་འཚོ་མི་སྦྱོར་བཞག་ཀྱིས།
- ༡༦ ཁོ་ན་ཐོན་ལྷ་བཟའ་དེ་རྒྱུད་རུང་། མི་གཉིས་ཡང་ཁོ་ལྷ་བཟའ་ནི་ཆོས་མ་བྱེན་མ་  
ལས། ཕག་པ་གྱིས་བཟའ་བའི་ལྷག་མའི་ལྷ་ཚུ་ཁོ་གྱིས་བཟའ་ཀྱིས།
- ༡༧ དེ་ལས་ཁོའི་སེམས་ལྷ་བྱ་ཐན་པ་འོངས་ཏེ། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ལྷ། དེ་ཨ་པའི་བྱི་མ་  
ནང་གཡོག་བརྒྱབ་མི་བྱ་རྒྱལ་ཚུ་ལེ་ཤ་ཡོད། ནམ་ཡང་བཟའ་མ་ཆར་བའི་  
ཟས་རྒྱུ་ལོངས་སྦྱོད་ཡོད་པ་ཞིན། ང་ས་ཕྱོགས་འདི་ནང་ལྷ་བཟའ་དེ་གི་མི་ནི་  
ཞིན་པས།
- ༡༨ ད་དེ་སྦྱོར་མིན་པར་ལོང་དི་ཨ་པ་ཡོད་སར་སོང་ཞིན་མ་ད་ང་རེའི་ཨ་པ་ལྷ། ཨ་  
པ་ལགས། ང་གིས་ཞིང་ཁམས་དང་ཁྱོད་སྐྱབ་དུན་ལྷ་ཉིས་པ་འབད་ཡི།
- ༡༩ ང་ད་ལྷ་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱ་ཞིན་ཟེར་སྐབས་ནི་འོས་འབབས་མེད་རུང་། ང་ཡང་ཁྱོད་  
ཀྱིས་བྱ་རྒྱལ་སྦྱོར་བཞོ་བཤའ་གནང་ཟེར་སྐབས་པ་འབྱེན་དགོ་པས་མཚོ་ཀྱིས།
- ༢༠ དེ་ལས་བྱ་ཚུ་དེ་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རེའི་ཨ་པ་ཡོད་སར་འོང་མ་ད། ཁོ་  
ཐག་རིང་སར་ལས་འོང་མ་ཨ་པ་གྱིས་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལོངས་ཏེ། ཨ་  
པ་རྒྱལ་ས་འོངས་ཞིན་མ་ད་བྱ་ཚུའི་ལྷ་གོ་འགྲུ་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ཁ་ལྷ་  
ལྷ་བཀལ་ཀྱིས།

- ༢༡ བུ་ཚུ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཨ་པ་ལགས། ང་གིས་ཞིང་ཁམས་དང་ཁྱེད་གྱིས་སྐྱུ་མདུན་  
ལུ་ཉེས་པ་འབད་ཡི། ང་ཁྱེད་གྱིས་བུ་མེན་ཟེར་སྐབས་ནི་ཁོས་བབས་མེད་ཟེར་  
སྐབས་ད་ལུ།
- ༢༢ ཨ་པ་གྱིས་ཁོ་རའི་གཞུང་ལུ་བཟུབ་མེ་ཚུ་ལུ། བཞོ་ལ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་དེ་ཕྱལ་ལས་  
སྐྱུ་ཁོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ་ཁྱོན་འབྱེན། ལག་པར་མཛུད་གྱིས་དང་རྒྱུ་པར་  
ལུ་སྐྱུ་མ་བཟུགས་འབྱེན།
- ༢༣ གསོ་བཞག་པའི་བཟུ་ཚུ་དེ་ཡང་འབྱེད་ཁོང་ཞིན་མ་ལས་གསལ། ང་བཅས་  
བཟུ་འུ་འབྱེད་འབད་དི་དག་འུ་སྤྱོད་འབད་གོ།
- ༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་དེ་བུ་ཚུ་དེ་གི་སར་ལས་ལོག་གསོན་པེ་སྐྱོ་ཐོབ་ཐོབ་མིན། ཁོ་བུ་  
ཞིན་མ་ལས་ལོག་དི་ཐོབ་ཐོབ་མིན་ཟེར་སྐབས་དེ་ཁོང་ཚུ་སྤྱོད་བཏོན་ལུ།
- ༢༥ བུ་ཚུ་སྐྱུ་མ་ཤི་དེ་ཞིང་ནང་ཡོད་པ་མིན་པས། ཁོ་ཞིང་ནང་ལས་ཁོངས་ཏེ་གྱིམ་  
གྱིས་སྤྱོད་ལོག་ཁར་སྤྱོད་པ་ད། སྐྱུ་བཟུན་དང་ཞབས་འབྱེད་སྐད་ཚུ་ནམ་གོ་མི།
- ༢༦ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་བུ་རོགས་གཅིག་འཕོ་ཞིན་མ་ད། ཁྱིམ་ནང་ག་ཅིས་འབད་མ་  
མིན་ན་ཟེར་བེམ་ད།
- ༢༧ ཁོ་གྱིས། ཁྱེད་རའི་ལུ་གཟུང་ཁམས་བཟུང་ཏོག་ཏོག་ཁྱིམ་ནང་སྤྱོད་པ་ལས། ཁྱེད་  
ཨ་པ་གྱིས་བཟུ་ཚུ་དེ་གསལ་དེ་ཁོ་ཁྱིམ་ནང་སྤྱོད་པ་པའི་དག་འུ་སྤྱོད་འབད་མ་མིན་  
པས་ཟེར་སྐབས་ལུ།
- ༢༨ ཨ་ཚུ་ན་ཐེ་རང་ཅིག་པ་བཟུ་དེ་ཁྱིམ་ནང་མ་འཛུལ་བས། ཨ་པ་ཕྱི་ཁར་ཁོངས་  
ཏེ་ཁོ་ལུ་ཁ་གསལ་སྐྱོ་ཁྱིམ་ནང་ཤོག་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༢༩ ཁོ་གྱིས་ཨ་པ་ལུ། ང་གིས་ལོ་མང་རབ་ཅིས་ཁྱེད་གྱིས་གཞུང་ལུ་བཟུབས་མ་ཚད།  
ཁྱེད་གྱིས་བཀའ་ག་ཅིས་ཡང་ང་གིས་མ་འགལ་བུང་། ཁྱེད་གྱིས་ང་ལུ་སྤྱོད་ཚད་  
ཚུ་མཉམ་དག་འུ་སྤྱོད་འབད་ཟེར་ང་ལུ་ར་གཅིག་ཡང་ལོས་ཕོགས་ཏེ་མ་འབྱེན།
- ༣༠ ད་མེད་ཁྱེད་བུ་འདི་གཞང་བཅོང་མ་ཚུ་མཉམ་སྦྱང་བུ་སྤྱོད་ལུ་ཁྱོན་ཚུ་ག་ར་ཚུང་  
ཟོས་གཏང་ཚར་དི་ལོག་གྱིམ་ལུ་ཁོང་མ་ད། ཁྱེད་གྱིས་ཁོ་རའི་དོན་ལུ་ཞེས་ལེན་  
གསོ་གསོ་མ་བཟུ་ཚུ་དེ་ཡང་གསལ་དེ་འབྱེན་མིན་པས་ཟེར་སྐབས་ད།
- ༣༡ ཨ་པ་གྱིས་བུ་དེ་ལུ། དེ་བུ་ཚུ། ཁྱེད་དུས་ཨ་ནགས་ར་ང་དང་མཉམ་ཡོད་པ་

ལས། ང་ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་ཁྱོད་ཀྱིས་ཞིན།

༡༢ ད་མྱོང་ཁྱོད་ཀྱིས་ནོ་གཙུང་གི་སར་ལས་གསོན་པ་སྟེ་ལོ་ག་ཅིས། བྱང་སྟོར་ཡོད་  
མེད་ལོ་ག་སྟོབ་ཅིས། འདི་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་ར་དག་འདི་ཁྱོད་དེ་སྟོབ་ཁྱོན་མ་  
ཞིན་ཟེར་སྟེ་ལས་ཞིན་པས་གསུངས་ནུག།

མིའུ་བཙུ་རུག་པ།

གཉེར་པ་ངན་པ།

༡༡། ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ་དེ་སྟེ་གསུངས་ནུག། མི་ཤུག་པ་གཅིག་ལུ་  
གཉེར་པ་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས། གཉེར་པ་དེ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ཚུ་ནོར་ཚུང་བོད་གཏང་  
བའི་སྟོར་ལས་ཁུས་ལོ་ག་ལོ་ག་ཡོད་པ་ལས།

༡ ཁོ་ཀྱིས་གཉེར་པ་དེ་འཕོ་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་སྟོར་ལས་ང་གིས་དེ་སྟེ་ནམ་གོ་  
ཡོད་པ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་སྟོབ་སྟེ་གཉེར་པ་འདི་ཅིས་ཚུ་སྟེ་ག་གོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ད་ལས་མར་ཁྱོད་གཉེར་པ་མིན་དགོ་ཟེར་སྟེ་ལས་ད།

༢ གཉེར་པ་འདི་མནོ་བསམ་ལུ་ཅིས་འདི་ཚུ་སྟོང་། དེ་དཔོན་དེ་ཀྱིས་ང་གཉེར་པ་འདི་  
ལུ་ལས་བཏོན་བཏང་མས། ང་ག་དེ་འབད་ཅུག་གམ། ཞིང་བཞོན་ལུ་ང་གིས་  
འབད་མི་ཚུགས། རྩང་བ་ཅིན་ང་དོ་ཚོ་ཞི་འབྱུང་འོང་།

༣ ང་ག་དེ་འབད་ན་ན་ཐག་བཅད་དགོ། གཉེར་པ་ལས་བཏོན་བཏང་བའི་ཆོས།  
མི་ཚུ་ཀྱིས་བྱིམ་ནང་ང་བཞེན་དགོ་པ་འོང་ཟེར་ཞིན་མ་ད།

༤ ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་དཔོན་དེ་ཀྱིས་བྱུ་ལོན་ལོན་ནི་ཡོད་པའི་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འཕོ་  
ཞིན་མ་ལས། དང་པ་དེ་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་དཔོན་དེ་ལུ། ག་དེ་མ་ཅིས་ཅིས་སྟོང་  
ནི་ཡོད་པ་ཟེར་མ་ད།

༥ ཁོ་ཀྱིས། མར་ཁུ་འདི་ཅིས་བཟུ་ཐམས་པ་ཡོད་ཟེར་ནུག། གཉེར་པ་འདི་ཁོ་ལུ།  
ཁྱོད་རའི་སྟོབ་འདོན་སྟེ་ག་དེ། ས་ཁར་སྟོང་ཞིན་མ་དེ་འཁྱོག་པར་ལྷ་བཙུ་ཐམས་  
པ་འབྲིས་ཟེར་སྟེ་ལས་ནུག།

༦ དེ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་གཞན་གཅིག་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་ག་དེ་མ་ཅིས་སྟོང་ནི་ཡོད་ཟེར་ཅི་  
ད། ཁོ་ཀྱིས། འབྱུ་བཟུ་ཐམས་པ་ཟེར་ནུག། གཉེར་པ་འདི་ཁོ་ལུ་ཁྱོད་རའི་

ཤོག་འཛིན་སྒྲུག་དེ། བརྒྱད་བརྒྱ་འབྲིས་ཟེར་སྒྲུབ་ས་ཀྱུག།

- ༩ དེ་ལས་གཉེར་པ་ངན་པ་དེ་གྱིས་ལུ་འདི་བཟུམ་སྒྲོལ་ཅན་རྟོན་དེ་འབད་ཡོད་པ་  
དཔོན་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ་བརྟོན་པ་འབད་ཀྱུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་འཛམ་གླིང་འདི་འི་བུ་  
ཚུ་དེ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རའི་མེར་བས་ནང་ལུ་ཁོད་གྱིས་བུ་ཚུ་ལས་ཁོང་མཁས་པ་ས།
- ༡༠ མེ་དགེ་བའི་ནོར་ཆས་ཚུ་མཉམ་ཆ་རོགས་བཟུང་། ནོར་ཆས་ཆོག་ས་པའི་ཆོས་  
ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོད་འགྱུར་བ་མེད་པའི་བྱིམ་ནང་འབྱོན་པ་འབད་ཁོང་  
ཟེར་ང་གིས་ཁོད་ལུ་སྒྲུབ་ས་ཨིན།

༡༠ ཉུང་ཤོད་ནང་ལུ་ཐུང་མེད་མང་ཤོད་ནང་ལུ་ཡང་ཐུང་ཁོང་། ཁོ་ཉུང་ཤོད་ནང་  
ལུ་མ་ཐུང་མེད་མང་ཤོད་ནང་ལུ་ཡང་མེ་ཐུང་།

༡༡ ག་དེ་རྟོན་རུང་ཁོད་གྱིས་མེ་དགེ་བའི་ནོར་ཆས་ལུ་མ་ཐུང་པ་ཅིན། བདེན་པའི་  
ནོར་ཆས་ལུ་ག་གིས་ཁོད་ལུ་སྒྲོག་ཏེ་ནི་སྒྲོ།

༡༢ ཁོད་མེ་གཞན་གྱིས་ནོར་ཆས་ལུ་ཐུང་མ་སྒྲེ་མེད་པ་ཅིན། ཁོད་ར་ལུ་ཐོབ་ནི་དེ་  
ག་གིས་བྱིན་ནི་སྒྲོ།

༡༣ བུ་རོགས་དེ་ཡང་དཔོན་གཉིས་ཀྱི་ཁོག་ལུ་གཞོག་བརྒྱབ་ནི་མེད་ཁོང་། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ན་ཁོ་གྱིས་གཅིག་ལུ་མ་རང་ས། གཅིག་པ་དེ་ལུ་དགའ་ཁོང་། ཡང་ཅིན་ཁོ་  
གྱིས་གཅིག་ལུ་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་པ་ལུ་མེ་མེད་བརྒྱུར་ཁོང་། ཁོད་གྱིས་དཀོན་  
མཆོག་དང་ནོར་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་གཞོག་བརྒྱབ་པར་མི་རུང་ཟེར་གསུངས་ཀྱུག།

བཀའ་བྲིམས། ལུང་སྟན་དང་རྒྱལ་སྤྱོད།

༡༤ སེར་རྩ་ལུ་ཆགས་པའི་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་དེ་ཚུ་ག་ར་རྩ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་  
ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་འཕྱ་ཀྱུག།

༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁོད་མི་ཚུ་འགོད་ཁོང་ཁར་ཨིན་རང་འབྲས་སྒྲོལ་རུང་། དཀོན་  
མཆོག་གིས་ཁོད་གྱིས་སེམས་འདི་མཁྱེན། མི་ཚུ་འགོད་ཁོང་ཁར་ལུ་གན་བ་ཡང་  
མཐོ་མེད་དཀོན་མཆོག་གིས་གཞིགས་སར་ལུ་བཅོག་པ་ཨིན།

༡༦ བཀའ་བྲིམས་དང་ལུང་སྟན་ཚུ་ཡོད་ནན་ཚུ་ཆོད་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་སྒྲུབ་ས་ལུ་  
དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་གྱིས་འཕྲིན་བཟང་ཚུ་བཞད་པ་ལས། མི་ཚུ་གཅིག་  
གིས་གཅིག་ནང་ལུ་གཞོག་ཀྱུག།

༡༧ ཞིང་ཁམས་དང་འཛམ་གླིང་ཡལ་འགྲེ་ནི་འཇམ་རུང་། བཀའ་བྲིམས་ནང་  
གིས་ཡིག་འབྲུག་ཅིག་ཡང་ཞིག་མི་འགྲུ།

༡༨ ག་ཅིན་རུང་ཁོ་རེ་ཨམ་སྤྱད་སོ་སོར་ཁ་བྱལ་ཞིན་མ་ལས་གཞན་གཅིག་དང་  
མཉམ་གཉེན་བརྒྱབ་དེ་འབདན། འོག་གཡེམ་འབད་མ་ཅིན། དེ་ལས་ག་གིས་  
མགལ་དང་ཁ་བྱལ་ཚར་བའི་ཨམ་སྤྱད་མཉམ་གཉེན་བརྒྱབ་དེ་འབདན། འོག་  
གཡེམ་འབད་འབྲམ་ཅིན།

མི་ཕྱག་པོ་གཅིག་དང་ལ་ཇ་རྒྱས་ཟེར་བའི་སྤྱང་ཀ་གཅིག་།

༡༩ མི་ཕྱག་པོ་གཅིག་ཉིམ་རེ་རེ་ལུ་གོན་ཆེན་དམར་པོ་དང་ཐེར་མ་བགོ་ལ་གོན་དེ་  
དགའ་སྤྱོད་འབད་མེད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༢༠ ཁོ་གྲིས་སྒྲིཛ་བར་མ་ནད་གང་ཡོད་པའི་མི་སྤྱང་ཀ་ལ་ཇ་རྒྱས་ཟེར་མི་གཅིག་  
ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༢༡ ཁོ་མི་ཕྱག་པོ་དེ་གྲིས་ཚུ་ག་ཅེ་འགྲུ་བཟའ་བཟའི་ལྷག་མ་འབྲུ་བཟའ་ནི་རེ་བ་  
སྤྱད་དེ་ཐོང་པ་ད་སྐབས་སྐབས་རེ་རེ་ཁྱེ་ཚུ་འོངས་ཏེ་ཁོ་རི་མ་ལྷེ་བཟུག་པ་ཅིན་པས།

༢༢ ཉམ་ཅིག་འབད་མ་ད་སྤྱང་ཀ་འདི་ཤི་སོ་རུག། པོ་ཉ་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ཨབ་ར་རྟམ་གྲིས་  
ཕང་མ་སྤྲུག་བསྐྱེད་རུག། མི་ཕྱག་པོ་དེ་ཡང་ཤི་ཞིན་མ་ད་རུར་ཁྱིད་ལུ་བཙུགས་རུག།

༢༣ མི་ཕྱག་པོ་དེ་རུག་བསྐྱེད་གྲིས་ད་ལྷལ་བར་ནང་ལས་མིག་ཏོ་ཡར་གསེང་སྤྱོད་ལྷམ་  
ད། ཐག་རིང་ས་ཅིས་ནང་ཨབ་ར་རྟམ་གྲིས་ཕང་མ་ལུ་ལ་ཇ་རྒྱས་འདི་ཡོད་པ་  
མཐོང་རུག།

༢༤ ཁོ་གྲིས་སྒྲིཛ་སྒྲིཛ་བརྒྱབས་ཏེ། ཡབ་ཨབ་ར་རྟམ་ལགས། མེ་ཆེན་འབར་བའི་  
དུལ་བའི་ནང་ལུ་ད་རུག་བསྐྱེད་ཆེ་བས། ད་ལུ་སྤྱིང་ཇེ་མཛད་གནང་། ལ་  
ཇ་རྒྱས་གྲིས་མཛུབ་མོ་ཚུ་ནང་བཙུགས་དི། དེ་ལྷེ་འགྲུ་ཚུ་བསེལ་གནང་པར་  
གཏང་གནང་ཟེར་ཞུ་རུག།

༢༥ དེ་ལས་ཨབ་ར་རྟམ་གྲིས་ཁོ་ལུ། བུ་ཁྱོད་མི་ལུས་གསོན་པོ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་  
ཁྱོད་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་བུ་སྤྱོད་ས་རུག། ལ་ཇ་རྒྱས་འདི་ཁྱེ་རུག་རུག་པ་ཡོད་པ་  
ཅིན་མ་ཁྱོད་ཅན་པ་སྤྱོད། ད་ལྷེ་ཁོ་ལུ་སེམས་གསོ་དང་ཁྱོད་ལུ་རུག་བསྐྱེད་མུང་  
དགོ་པ་འདི་ཅིན།



- ༢༤ འདི་མ་ཚད་ང་བཅས་དང་ཁྱོད་སྤྱད་ནང་བྱུག་གཟུར་དྲགས་སྒྲིམ་གཅིག་འདུག།  
 དེ་སྤྱོད་པ་ལས་ཁྱོད་ཡོད་སར་འགྲོ་གེ་ཟེར་རུང་ག་ཡང་ལམ་མི་ཐར་བས། ང་  
 བཅས་ཡོད་སར་འོང་མི་ཡོད་རུང་ཡང་ལམ་མི་ཐར་བས་ཟེར་གསུངས་མ་དཔུ།
- ༢༥ མི་དེ་གྱིས། ཡབ་ལགས། ཁྱོད་གྱིས་ག་དེ་སྒྲིམ་རུང་ཁོ་དེ་ཁྱིམ་ནང་གཏང་  
 གནང་ཟེར་ང་གིས་གསོལ་ཕྱག་བཏབ་ཅིན།
- ༢༦ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་ང་ལུ་སྤྱན་ཆ་ཁྱ་ཡོད་པ་ཅིན། ང་གིས་ཁོང་ལུ་ཁ་ཐེན་བཏང་ནི་  
 དོན་ལུ་ཅིན། དེ་མིན་ཁོང་ཚུ་ཡང་ཚད་ཐུལ་གནས་འདི་ཁར་སྤྱོད་ནི་སྤྱོད་པས་  
 ཟེར་ཞུས་དུ།
- ༢༧ ཅུབ་ར་ཉམ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁོང་ལུ་མོ་ཤ་དང་ལུང་སྤྱོད་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོང་  
 ཚུ་དེ་ཁར་ལས་ཉན་འོང་ཟེར་གསུངས་པ་དཔུ།
- ༢༨ མི་དེ་གྱིས། ཅུབ་ར་ཉམ་ལགས། དེ་ལུ་མི་ཉན། ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྱོད་མི་གཅིག་  
 འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་ལངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ཡོད་སར་འགྲོ་བ་ཅིན་ཁོང་གིས་  
 འགྲོད་པ་སྤྱོད་འོང་ཟེར་ཞུ་བུག།
- ༢༩ ཅུབ་ར་ཉམ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་མི་དང་ལུང་སྤྱོད་པ་ཚུ་ལུ་མ་ཉན་པ་ཅིན།  
 མི་གཅིག་གིས་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་ལངས་དེ་ཁོང་ཡོད་སར་འགྲོ་རུང་ཁོང་  
 གིས་ཡིད་མི་ཆེ་ཟེར་གསུངས་བུག།

མིའུ་བཅུ་བདུན་པ།

གདམས་ངག།

༡༡། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲིམ་མ་ཚུ་ལུ། དེ་སྤྱོད་མི་འབྱུང་། ཅིན་རུང་སྤྱོད་པ་ངན་  
 པ་ཚུ་འཐོན་འོང་། ཁོ་ག་ལུ་སྤྱོད་པ་ངན་པ་འབྱུང་མི་དེ་སྤྱོད་པ་ཐུལ་ཆེ།

༢ ཁོ་ཚུང་ཀྱག་ཅིག་ལུ་ཡང་ཉེས་པ་འབད་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོ་རའི་སྒྲིམ་མ་ཚུ་ལུ་ཁར་  
 ཐག་རྩོ་གཅིག་བཏགས་ཞིན་མ་དེ་ཚུ་མཚོ་ནང་ཁོ་དཔུག་བཀོག་རུང་ལེགས།

༣ ཁྱོད་རང་ལུ་བཙོན་འགྲུས་སྤྱོད་བཟ། ཁྱོད་རའི་སྤྱན་ཆ་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་ཉེས་པ་  
 འབད་བཅིན། ཁོ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་འབྱེན། ཁོ་གྱིས་འགྲོད་པ་སྤྱོད་བཅིན། བཤགས་  
 པ་འབྱེན།



- ༤ ག་དེམ་ཅིས་སྒྲེ་ཉིམ་གཅིག་ལུ་ཁོ་གྲིས་ཚར་བདུན་ཉིས་པ་འབད་འཐོན་པ་ཅིན།  
ཚར་བདུན་ཚུན་ཁོ་གྲིས་ང་ལྟོ་འཕྲོད་ཡོད་ཟེར་པ་ཅིན། ཁྱེད་གྲིས་ཁོ་ལུ་བཤགས་  
པ་འབྲིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### དད་པ་དང་འགན་ཁུག།

- ༥ དེ་ལས་སྐྱེ་ཚུ་གྲིས་གཅིག་ལུ། ང་བཅས་ལུ་དད་པ་ཉིང་བཀའ་འབྱུང་གནང་  
ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།
- ༦ གཅིག་གྲིས་གསུངས་ནུག། ག་དེམ་ཅིས་འབད་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་དད་པ་ལེ་ཀར་སྤོ་  
བཟུམ་ཅིས་ཡོད་པ་ཅིན། མོ་མ་ཤིང་དེ་ལུ་ཅ་བ་ལས་སྒྲིག་དི་ཅུ་མཚོ་ནང་ལུ་  
བཟུགས་སེ་ཟེར་སྐབས་པ་ཅིན་ཁྱེད་གྲིས་བཀའ་ལུ་ཉན་འོང་།
- ༧ ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཞིང་མོ་ནི། ཡང་ཅིན་སེམས་ཅན་འཚོ་མི་བྱ་རྒྱལ་གཅིག་ཡོད་ཞིན་མ་  
ལས། ཁོ་ཞིང་ནང་ལས་ལུ་འབད་དི་ལོག་འོང་མ་ད་ཁྱེད་གྲིས། ས་ཁར་སྤོ།  
རྩ་བཟུང་གེ་ཟེར་མི་སྐབས་གམ།
- ༨ དེ་སྒྲེ་མིན་པ་ཁོ་ལུ་དི་ཞེས་གོ་ཚུ་གདོང་ཁར་སྐྱེ་ཤོག། ང་བཟུང་མ་ཚར་བའི་  
བར་ནང་། ཁྱེད་སྐྱེ་རགས་བཅིངས་ཞིན་མ་ད། ང་ལུ་གཡོག་བརྒྱབ། དེ་ལས་  
འདི་ཉིང་ལས་ཁྱེད་བཟུང་འཐུང་འབད་ཤིག་ཟེར་སྐབས་ནི་ཅིན་ན།
- ༩ བྱ་རྒྱལ་དེ་གྲིས་ཁོ་གྲིས་བཀའ་ཞིན་འབད་བའི་ལུ་ཚུ་མི་དེ་གྲིས་བཀའ་དྲིན་  
ཆེ་ཟེར་སྐབས་གམ། དེ་སྒྲེ་མི་སྐབས།
- ༡༠ ཁྱེད་ཡང་འདི་བཟུམ་བཀའ་གནང་གནང་མ་ལུ་ག་ར་འབད་ཡོད་ཅུང་། ང་བཅས་  
འབད་དགོ་པ་དེ་ང་བཅས་རའི་ལུ་གན་ཅིན། བྱ་རྒྱལ་ཚགས་ཁར་མ་ཚུད་པ་  
ཟེར་སྐབས་འོང་གསུངས་ནུག།
- ༡༡ ཡེ་ཤུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འཕྲོན་པའི་ལམ་ཁར་ལུ། ས་མ་རི་ཡ་དང་གྲུ་ལི་ལི་  
བར་ནང་ལུ།
- ༡༢ ཁྱེད་ཁྱེད་གཅིག་ནང་ཕེབས་ད་ལུ། ཁྱེད་རིང་སར་གཅིག་ཁར་ལས་མཛོ་ནང་  
བཟུན་མི་ཁོང་བརྩ་ཐམས་འོངས་ཏེ་སྤོད་ཡོད་པ་ཁོ་གྲིས་གཟིགས་ནུག།
- ༡༣ ཁོང་ཚུ་གྲིས་སྐད་ཤུགས་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས། མཁན་པོ་ཡེ་ཤུ་ལགས། ང་  
བཅས་ལུ་སྤྱིང་ཇེ་མཛོད་གནང་ཞུས་ད།

- ༡༥ ཁོ་གྲིས་དེ་ཚུ་ལུ་གཅིག་ས་ཞིན་མ་དུ། ཁྱེད་ཚུ་སོང་ཞིན་མ་དུ་ཐམ་ཐམ་ཆེན་ཚུ་ལུ་  
ཁྱེད་རའི་གཟུགས་ཚུ་སྟོན་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག། ཁོང་ཚུ་འགྲོ་བའི་བར་ནང་  
མཛེན་དུ་ཆུ་ག་ར་འདག་སོ་རུག།
- ༡༦ ཁོང་མཛེན་ཆ་བཟུ་ཐམས་ཀྱིས་སྤྲུག་ལས་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་མཛེན་དུ་འདག་  
ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ། སྐད་སྟོན་བརྒྱབ་སྟེ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟོན་པ་ལུ་ཉི་ལོག་ཉི་  
ལོག་འོངས་ཞིན་མ་དུ།
- ༡༧ ཡེ་ཤུའི་ཞབས་རྩ་བར་ལུ་ལྷག་འཆ་ལ་ཉི་བཀའ་ཅིན་ཆེ་ཟེར་བྱ་རུག། མི་འདི་  
ས་མ་རི་ཡ་པ་གཅིག་ཅིན་པས།
- ༡༨ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས། མི་བཟུ་ཐམས་ཀྱིས་མཛེན་དུ་མ་འདག་གམ། ཁོང་ག་ཞན་  
མི་དགུ་པོ་དེ་ག་སྟེ་ཡོད་པ།
- ༡༩ ཕྱི་པ་མི་དེ་མ་གཏོགས་པར་ཁོང་ག་ཞན་ཚུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟོན་པ་ལུ་བར་  
ལོག་དེ་ག་ཡང་མ་འོང་གམ་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དུ།
- ༢༠ ཁོ་གྲིས་མི་དེ་ལུ། ཁོང་ཞིན་མ་ལས་སོང་། ཁྱེད་རའི་དད་པ་ལས་བརྟེན་ཁྱེད་  
དག་སོ་ཡེ་ཟེར་གསུངས་རུག།

### དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་ཉི་མོར་ལས།

- ༢༠ ཁོང་པ་རུ་ཤི་པ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནམ་  
སྟོན་འོང་ག་ཟེར་བྱས་དུ། ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་མིག་  
གིས་མཐོང་ཚུགས་སྟེ་མི་འོང་།
- ༢༡ ཡང་ཅིན། བར་འདུག་ཚུར་ཡོད་ཟེར་ག་གིས་ཡང་སྤབས་མི་ཚུགས། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་འདི་ཁྱེད་རའི་ནང་ན་ཡོད་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༢ དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ། དུས་ལུ་བབས་པའི་ཆོས་ཁྱེད་ཚུ་མིའི་བུ་ཉི་མ་  
གཅིག་བརྟེན་ནི་འདོད་པ་ཡོད་རུང་ཁྱེད་ཀྱིས་མཇུག་མི་ཚུགས།
- ༢༣ ཁོང་མི་ཚུ་གྲིས་ཁྱེད་ལུ། ཚུར་བརྟ། བར་ལུ་བརྟ་ཟེར་སྤབས་རུང་། ཁོང་  
ཚུའི་རྟེན་བརྟེན་ཡང་མ་སོང་།
- ༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་སྟོན་ཁྱེད་དེ་མི་འབར་དོ་བཟུམ་གནམ་མཁའི་ཕྱོགས་གཅིག་  
ལས་ཕྱོགས་ག་ཞན་ལུ་དངས་པོ་ག་ཡོད་པ་བཟུམ་མིའི་བུ་ཡང་ཁོ་རའི་ཉི་མ་ལུ་  
འདི་བཟུམ་མཐུན་འོང་།

- ༢༥ འདི་འབདས་ལས་ད་ལྷོ་ཁེ་མེ་རབས་འདི་གྱིས་ཏེ་མ་ཁོ་མ་དགོ་པར། ལྷ་ཀ་ལས་ལེ་ཤ་མུང་དགོ་པ་མིན།
- ༢༦ རྣ་མེ་ཉི་མ་ཚུ་ནང་འབྱུང་ཡོད་པ་བཟུམ། མེ་ཁེ་བུ་སྐབས་ལུ་ཡང་དེ་སྤེ་འབྱུང་འོང་།
- ༢༧ རྣ་མེ་གུ་ཉི་མ་ནང་འཛུལ་ཞིན་མ་ལས། ཚུ་རུང་འོངས་ཏེ་མེ་ག་ར་ཐལ་ས་མ་ཆག་པའི་ཉི་མ་དེ་ལྷ། མེ་ཚུ་བཟུམ། འབྱུང་། གཉེན་བརྒྱུ་མེ་དང་། གཉེན་འཆམས་ཏེ་ཚུ་རུག།
- ༢༨ འདི་བཟུམ་ཡོད་གྱིས་དུས་ལུ་ཡང་། མེ་ཚུ་བཟུམ། འབྱུང་། རྣ་ བཅོང་། ཤིང་བཅུགས། བྱི་མ་བརྒྱུ་མས་སྤེ་ཚུ་དེ།
- ༢༩ སེ་ཁྱོ་མ་ལས་ཡོད་འཛོན་འཁྱོ་བའི་ཉི་མ་ལྷ། གན་མ་མཁའ་ལས་མེ་དང་མུ་ཟེ་བབས་ཏི་ག་ར་ཐལ་ས་ཆག་གཏང་རུག།
- ༣༠ འདི་བཟུམ་མེ་ཁེ་བུ་མངོན་སུམ་སྤེ་འཛོན་པའི་ཉི་མ་ལྷ་ཡང་དེ་སྤེ་འབྱུང་འོང་།
- ༣༡ ཉི་མ་དེ་བསྐང་ལྷ། བྱི་མ་ཐོག་འགྲུ་ཡོད་མེ་དེ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཚུ་བཅའ་ལ་བྱི་མ་ནང་ལྷ་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ལེན་པ་མར་འབབ་མེ་ཚུ་གས། འདི་བཟུམ་ཞིང་ནང་ལྷ་ཡོད་མེ་དེ་གྱིས་ལོག་དེ་ཁོ་རའི་བྱི་མ་ནང་མེ་ལོག།
- ༣༢ ཡོད་གྱིས་ཨ་མ་ཚུ་འདི་སེམས་ཁར་ཅན།
- ༣༣ ག་མིན་རུང་ཁོ་རའི་སྤྱི་ག་སྐབས་འབད་ནི་འཚོལ་བ་ཅིན་སྤྱི་ག་བརྒྱུ་པ་མིན། ག་མིན་རུང་ཁོ་རའི་སྤྱི་ག་འདི་བརྒྱུ་པ་ཅིན་སྐབས་འབད་ཚུགས་པ་མིན།
- ༣༤ ང་གིས་བྱིང་ལྷ་སྐབས་མིན། དེ་ཁེ་གན་མ་རུབ་མེ་མེ་གཉིས་མལ་ཆ་གཅིག་ཁར་ཉལ་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། གཅིག་པ་དེ་འབྲུ་སྤྱི་ག་འཁྱོ་འོང་། གཞན་གཅིག་པ་དེ་བཀོག་བཞག་འོང་།
- ༣༥ ཨ་མ་སྤྱི་གཉིས་ཕྱེ་ཐག་དེ་གཅིག་ཁར་ཡོད་པ་ཅིན། གཅིག་པ་དེ་འབྲུ་སྤྱི་ག་འཁྱོ་འོང་། གཞན་གཅིག་པ་དེ་བཀོག་བཞག་འོང་།
- ༣༦ མེ་གཉིས་ཞིང་ནང་ཡོད་པ་ཅིན། གཅིག་པ་དེ་འབྲུ་སྤྱི་ག་འཁྱོ་འོང་། གཞན་གཅིག་པ་དེ་བཀོག་བཞག་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༣༧ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྷ། གཙོ་བོ་ལགས། ག་སྤེ་འབྱུང་འོང་ཟེར་ཞུས་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས། ག་སྤེ་རྣ་ཡོད་སར་བྱ་ཚོད་ཚུ་སྤྱང་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

## ཡུཀ་བཅོམ་བཟུང་པ།

ཨམ་སྤྱོམ་རིང་མོ་དང་བྱིས་པ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་གཏམ།

༡༡། ཁོ་རེ་སྤྱོམ་མ་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤིན་མེན་པ་དུས་རྒྱུན་སྤྱོམ་ལམ་ཁྱེད་ཀོ་པའི་  
དོན་ལུ། ཡེ་སྤྱོམ་དཔེ་གཏམ་གཅིག་དེ་སྤྱོམ་གསུངས་ཅུག།

༢། ཁྱོད་ཁྱེད་གཅིག་ནང་བྱིས་པ་དཔོན་གཅིག་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་དགོན་མཆོག་ལུ་  
ཡང་མ་འདྲིག་མེད་དེ་ལས་མེ་ལུ་ཡང་འདི་མིན་ཟེར་གྱས་བཀྱར་མ་འབད་  
མེ་གཅིག་ཡོད་པ་མིན་པས།

༣། ཁྱོད་ཁྱེད་དེ་ནང་ལུ་ཨམ་སྤྱོམ་རིང་མོ་གཅིག་ཡང་ཡོད་པ་མིན་པས། མོ་གྱིས་  
ལོག་ཅིས་ལོག་ཅིས་ར་བྱིས་པ་དཔོན་དེ་ཡོད་སར་སོངས་ཞིན་མ་དུ། དེ་དག་བྱང་  
ཕུད་དེ་ལས་ང་རྒྱལ་བཟུག་ཟེར་སྐབས་དུ།

༤། ཡུན་རིང་མཆོག་བྱིས་པ་དཔོན་དེ་གྱིས་ཨམ་སྤྱོམ་དེ་ལུ་མ་དག་འུང་། ལུ་ལས་  
ཁོ་རེ་མཆོག་བསམ་ལུ། ང་དགོན་མཆོག་ལུ་མ་འདྲིག་མེད་དེ་མེ་ལུ་གྱས་བཀྱར་  
མ་འབད་མེ་གཅིག་མིན་ཅུང་།

༥། མོ་རིང་མོ་དེ་གྱིས་ང་ཉམས་འཛེར་ཁག་ཁ་བཅོས་མས། ཨམ་སྤྱོམ་དེ་རྒྱལ་བཟུག་  
པ་ཅིན་དག་ནི་མས། དེ་མིན་མོ་གྱིས་ང་ཡོད་སར་ལོག་ཅིས་ལོག་ཅིས་ར་སོངས་  
དེ་ང་ཐང་ཆད་ནི་མས་ཟེར་སྐབས་ཅུག།

༦། དེ་ལས་གཙོ་བོ་གསུངས་ཅུག། བྱིས་པ་དཔོན་གཡོ་ཅན་དེ་གྱིས་གཏམ་ག་དེ་  
སྤྱོམ་སྐབས་ཡོད་པ་ཉན་བཞ།

༧། དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལུ་ཉན་མཆོན་མེད་པར་ག་གིས་གསེལ་སྤྱོད་བཟུང་ཏེ་སྤྱོམ་  
ཁོ་རེ་འདམས་མེ་ཚུ་ལུ་སྐབས་མེ་མཛད་གམ། ཁོ་གྱིས་ཐུགས་རྗེ་མེ་གཅིག་ས་  
ཟེར་ཡོད་པ་མིན་ན།

༨། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་མིན་དེ་སྤྱོམ་མ་འགོར་བར་ཁོ་གྱིས་ཁོང་རྒྱུ་དག་ལེན་  
འགྲོགས་པར་འཇལ་གནང་འོང་། འདི་འབད་སྤྱོད་མེ་ལུ་འགྲོན་པའི་སྐབས་  
ལུ་ས་གཞི་ལུ་དད་པ་སྤྱོད་མེ་རེ་ཡང་འབྱེད་འོང་གམ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ཕ་རུ་ཤི་པ་དང་ཁྲལ་བཟུ་མི་གཅིག་གིས་དཔེ་གཏམ།

- ༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་ཚུ་ཁོང་རང་གི་ཁོང་རང་ཚོས་སེམས་ཅན་དང་། མི་རང་གིས་  
རང་མཁས་པ་ཞིན་ཟེར་སྟོག་ཏུ་ཞིན་མ་ལས། གཞན་ལུ་མེ་མེད་སྐྱར་མི་ཚུ་ལུ་  
དཔེ་གཏམ་གཅིག་དེ་སྟེ་གསུངས་ནུག།
- ༡༠ མི་གཉིས་མཚོད་ཁང་ནང་ལུ་སྟོན་ལམ་ཁྱ་བར་སོངས་ནུག། མི་གཅིག་པ་འདི་  
ཕ་རུ་ཤི་པ་དང་གཞན་གཅིག་པ་འདི་ཁྲལ་བཟུ་མི་གཅིག་ཞིན་པས།
- ༡༡ ཕ་རུ་ཤི་པ་དེ་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་དུ་སྟོན་ལམ་དེ་སྟེ་བཏབ་ནུག། དཀོན་མཆོག་  
ལགས། རྒྱུད་ལུ་བཀའ་ངེན་ཆེ་ཟེར་ཞུས་ཞིན། ང་འདི་མི་གཞན་བཟུམ་དཀོར་  
ཇུས་བཟུང་མི་དང་། འབྲེད་སྟོར་བརྒྱབ་མི། གཞན་གྱིས་ཨམ་སྐུ་བརྒྱ་མི་ཚུ་  
མིན། ཡང་ཅིན་ཁྲལ་བཟུ་མི་འདི་དང་ང་མི་འདྲ།
- ༡༢ ང་གིས་བདུན་ཕྱག་རེ་ནང་སྐྱུང་གནས་ཚར་གཉིས་རེ་སྐྱུང་མ་ཞིན། ང་ལུ་ག་  
ཅིས་འབྱུང་རུང་དེ་ནང་ལས་བརྒྱ་རེ་ལས་བརྒྱ་དཔུ་རེ་འབྲལ་བ་ལུ་ཕལ་ཕལ་ཞིན་  
ཟེར་སྟོན་ལམ་ཁྱ་ནུག།
- ༡༣ དེ་ལས་ཁྲལ་བཟུ་མི་དེ་ཐག་རིང་སར་གཅིག་ནང་ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་ལས། གནམ་  
མཁའ་ལུ་ཡང་མིག་ཏྲིག་བརྒྱ་མ་རུམ་པར། ཁོ་རེ་བྱང་ཏྲིག་ཁར་ལག་པ་བརྒྱང་  
དི། དེ་དཀོན་མཆོག་། ང་ཐིག་ཅན་ལུ་སྟོང་ཇེ་མཛད་གནང་ཟེར་ཞུ་ནུག།
- ༡༤ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐྱབས་ཞིན། མི་འདི་ཕ་རུ་ཤི་པ་ལས་བཤགས་པ་ཐོབ་ཆེ་ཁོ་  
རེ་ཁྱིམ་ལུ་སོངས་ནུག། འདི་བཟུམ་ག་ཞིན་རུང་རང་གིས་རང་མཐོ་ཟེར་མི་  
དེ་དམའ་ས་ལུ་འབྱུར་འོང་། དམའ་ས་ཡོད་མི་དེ་མཐོ་སར་ལུ་འབྱུར་ས་ཞིན་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ་ལུ་བྱིན་སྐབས་གནང་མ།

- ༡༥ མི་ཚུ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུང་མི་ཨ་ལོ་ཚུ་སྐྱག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་སྐྱུ་མདུན་ལུ་ཕྱག་  
དབང་ཁྱ་བར་འབྲུག་ད། སྐབས་མ་ཚུ་གྱིས་དེ་སྟེ་མཐོང་ཆེ་འཆོག་ས་བརྒྱ་བཏང་མ་  
ད་ལུ།
- ༡༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ཁོ་རེ་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འོ་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། ཨ་ལོ་ཚུ་མ་བཀག་  
པར་ང་ཡོད་སར་བཏང་། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་འདི་ཁོང་བཟུམ་གྱིས་  
དོན་ལུ་ཞིན།

༡༧ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབ་ས་ཞིན། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་འདི་ཨ་  
ལོ་ཚུང་ཀྱང་བཟུམ་སྟེ་ག་གིས་གདོང་ལེན་མ་འབད་བ་ཅིན། དེ་འི་ནང་ན་རྩ་ལས་  
འཇུལ་མི་ཚུ་གས་ཟེར་གསུངས་ནུག།

ཕུག་པོ་ཞིན་པའི་དཔོན་གཞོན་གཟུང་གཅིག།

༡༨ དཔོན་གཅིག་གིས་ཡེ་ཤུ་ལྷོ་དཔོན་ལེགས་ཤོམ་ལགས། ང་གིས་ཆོ་མཐའ་  
མེད་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་ག་ཅིས་ར་འབད་དགོཔ་ཞིན་ན་ཟེར་ཁྱེད་ད།

༡༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྷོ་ཁྱེད་ང་ལུ་ག་ཅིས་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་ཟེར་སྒྲུབ་ས་སྟེ། དཀོན་  
མཆོག་གཅིག་ལས་མ་གཏོགས་ལེགས་ཤོམ་ག་ཡང་མེད།

༢༠ ཁྱེད་གྱིས་བཀའ་ཁྲིམས་ནང་ལུ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཤེས། ལོག་ག་ཡེམ་(ལུས་  
འབྲེལ) མ་འབད། མི་མ་གསད། ཨར་རྒྱན་མ་འབད། ཇུས་མའི་འཛོམས་  
དཔང་མ་འབད། ཁྱེད་རའི་ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་གུས་ཞབས་འབད་དགོ་ཟེར་  
གསུངས་མ་ད་ལུ།

༢༡ ཁོ་གྱིས། འདི་ཚུ་ག་ར་ང་གིས་ཚུང་ཀྱང་བསྐང་ལས་ར་གནས་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་ཟེར་  
ཁྱེད་ཀྱི།

༢༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྟེ་གསན་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལྷོ་དཔོན་ཁྱེད་ལུ་གཅིག་མཆོང་པས། ཁྱེད་  
ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་ར་བཅོང་ཞིན་མ་དེ་མི་ཐུང་ཀ་ཚུ་ལུ་སྦྱོན་པ་གཏང་། ཞིང་  
ཁམས་ནང་ཁྱེད་དོན་ལུ་ཁྱེད་རྒྱ་ནོར་བསགས་འོང་། དེ་ལས་འོངས་ཞིན་མ་དེ་  
དེ་རྟེན་ལུ་ཤོག་ཟེར་གསུངས་ནུག།

༢༣ དཔོན་དེ་གྱིས་དེ་སྟེ་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་འུ་ལུ་ཐུག་བསྐྱེད་ཡོག་ཆེ་ནུག། ག་  
ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ག་ཅིས་དེ་ཕུག་པོ་ཞིན་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢༤ མི་དེ་ལུ་ག་ཅིག་ས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ཐུག་བསྐྱེད་ཡོག་ཡོད་པ་དེ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས། མི་  
ཕུག་པོ་ཚུ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ་འཇུལ་ནི་ལུ་ཁག་ཞིན།

༢༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ཕུག་པོ་གཅིག་གིས་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་འཇུལ་  
བ་ལས། ར་མོང་གཅིག་གིས་བཅོམ་ཁབ་གྱིས་དོང་ནང་ལུ་འཇུལ་བར་འཇམ་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།

༢༦ ཁོང་ནས་གོ་མེད་ཀྱིས་ཁོ་ལྟུང་། དེ་སྤྱི་མེད་པ་ཅིན་མིག་གིས་ཐར་ལམ་ཐོབ་ཚུགས་  
ཟེར་ཞུས་དང་།

༢༧ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་། མི་ཀྱིས་འབད་མ་ཚུགས་པ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་མཛད་ཚུགས་  
ཟེར་གསུངས་ཅུག་།

༢༨ དེ་ཉི་ཀྱིས་། གཟིགས་གནང་། ང་བཅས་ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་ར་སྤངས་ཞིན་མ་  
ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཞབས་ཆེས་ལུ་འོང་མ་ཅིན་ཟེར་ཞུས་དང་།

༢༩ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལྟུང་། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤྱེ་སྤྱོད་མེད་ཅིན་། མི་ག་གིས་ཡང་  
དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དོན་ལྟུང་། ཁྱིམ་ ས་མ་། སྤྱན་ཆེ། མམ་སྤྱུ། མ་ལོ་  
ཚུ་སྤང་སྤངས་མ་རྩ་ལས་མེད་།

༣༠ ཆོ་ད་རྩྭ་འགྱུར་བ་མེད་པ་སྤྱོད་ཀྱིས་ལེ་ཤ་ག་ཐོབ་དང་། ཆོ་ཕྱི་མ་ལུ་ཆོ་མཐའ་  
མེད་པ་མ་ཐོབ་མི་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག་།

ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་བཤགས་ནི་ཅིན་མ་ཆར་གསུམ་གསུངས་ཡོད་པ།

༣༡ ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་སྤྱོད་མ་བཅུ་གཉིས་པོ་དེ་འཁྱེད་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལྟུང་། ང་བཅས་  
ར་ཡེ་རུཤ་ལེམ་ལུ་འབྱོ་གོ། མི་འཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་ལས་ལུང་རྩྭ་པ་ཚུ་ཀྱིས་བྱིས་  
ཡོད་པ་ག་ར་འབྱུང་ནི་ཅིན་།

༣༢ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་ཁོ་ཕྱི་པའི་ལག་པ་ལུ་ཁོ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ད་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་འཕྱུ། སྤང་  
ཕབས་བཅུག། མཆོག་མ་གཏོར་འོང་།

༣༣ ཁོང་གིས་ཁོ་དེ་ལུ་ཀྱིས་བརྩུང་ཞིན་མ་ད་བཏོང་འོང་། ཞག་གསུམ་ལུ་ཁོ་  
ཀྱིས་སྤྱུ་གསོན་པོ་བཞེང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག་།

༣༤ འདི་འབད་ཅན་གསུངས་ཚུ་ག་ར་ཁོང་གིས་ཁ་མ་གོ་བར་། དོན་ད་ག་ཅིས་  
གསུངས་གསུངས་ཅིན་ན་མ་ཤེས་པར་ལུས་སྤྱུག་།

མིག་ཞར་ཅན་གཅིག་གསལ་གནང་མ།

༣༥ ཁོ་ཇེ་རི་ཚུ་མཐའ་མ་ཕེབས་ད་ལྟུང་། མིག་ཞར་ཅན་གཅིག་ལམ་ཁར་ལུ་རྩྭ་དེ་  
སྤྱོད་ཡོད་པ་ཅིན་པས་།

༣༦ ཁོ་ཀྱིས་མི་ལེ་ཤ་འབྱོ་ཅན་ནས་གོ་ཞིན་མ་དང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་འདྲིས་དང་།



- ༢༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ན་ཅ་རེད་ཡེ་ཤུ་འབྱོན་དེ་ཟེར་སྐབས་ཀྱི།
- ༢༨ ཁོ་གྱིས་སྐད་སྒྲུབ་བཏོན་ཞིན་མ་དུ། ཁྱོད་ད་ལྱད་གྱིས་སྐས་ཡེ་ཤུ་ལགས། ང་  
ལུ་ཉིང་ཨེ་མཛད་གནང་ཟེར་བྱ་ཀྱི།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་འཁྱེད་མ་འབྱོ་མེ་ཚུ་གྱིས། ཁོ་ལུ་ཚོགས་བཅུ་བཏང་དེ་བཀའ་བུང་། ཁོ་  
གྱིས་ད་ལྱད་གྱིས་སྐས་ལགས། ང་ལུ་ཉིང་ཨེ་མཛད་གནང་ཟེར་དེ་བཀའ་  
སྐད་སྒྲུབ་བཟུང་པ་ལྟེ།
- ༣༠ ཡེ་ཤུ་མཚོ་བཞུགས་ཞིན་མ་དུ། སྐུ་མཛུགས་ལུ་མིག་ཁམས་ཅེ་འབྱོར་མོག་ཟེར་བཀའ་  
གནང་མ་ལས། ཁོ་སྒྲུབ་ལག་ཁར་སྒྲུབ་པ་དུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟེ།
- ༣༡ ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་ག་ཅིས་འབད་དགོ་པ་སྒྲུབ་ཟེར་གསུངས་མ་དུ། ཁོ་གྱིས་གཙོ་  
བོ་ལགས། རི་མིག་ཏོག་མཐོང་ཚུགས་པ་ཅིས་མཛད་གནང་ཟེར་བྱ་ཀྱི།
- ༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟེ། མཐོང་བར་འགྱུར་ཅིག། ཁྱོད་རའི་དད་པའི་ཁྱོད་གསལ་སྒྲུབ་  
ཞིན་ཟེར་དེ་སྒྲུབ་གསུངས་ཚར་བའི་སྐབས་ལྟེ།
- ༣༣ དེ་ལྟེ་ལས་ཁོ་རི་མིག་ཏོག་མཐོང་ཚུགས་ཏེ་ཁོ་གྱིས་དགོན་མཚོགས་ལུ་བཞོད་པ་ལྟེ།  
ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རི་ཏིང་ལྟེ་ལོངས་ཀྱི། མེ་སྐངས་ཚོགས་ཚུ་གྱིས་དེ་སྒྲུབ་མཐོང་  
དེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡང་དགོན་མཚོགས་ལུ་བཞོད་པ་ལྟེ་ལྟེ།

མི་བུ་བཟུང་གྱི་པ།

ཡེ་ཤུ་དང་ཨོག་ཀ་ཡ།

༡༡། ཡེ་ཤུ་ཨེ་ཅུ་ཚུ་བཟུང་དེ་འབྱོན་མ་དུ།

- ༡ བྱུང་བལྟ་མེད་པོན་ཨོག་ཀ་ཡས་ཟེར་མེ་ལྟེ་པོ་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢ ཁོ་ཡེ་ཤུ་ག་ཞིན་ན་མཛལ་ནི་སྒྲོ་འདོད་སྒྲུབ་ཅུང་ཁོ་རི་གཞུགས་འབྱུང་ནི་དེ་གྱིས།  
མེ་ཡེ་ཤུ་ག་ནང་ལས་ཁོ་གྱིས་མཛལ་མ་ཚུགས་པས།
- ༣ དེ་ལས་ཁོ་འབྱོན་པའི་ལམ་ཏེ་མ་བཟུགས་སོངས་ཏེ། ཡེ་ཤུ་མཛལ་ནི་སྒྲུབ་མེ་  
ཤིང་གཅིག་འགྱུ་འཛུགས་ཀྱི།
- ༤ ཡེ་ཤུ་ས་གནས་དེ་ཁར་ཡེ་བས་ཞིན་མ་ལས་སྐུན་ཡར་གཟིགས་ཏེ་ཁོ་ལྟེ། ཨོག་



ཀ་ཡས། ད་རིང་ཁྱོད་ཁྱིམ་ལུ་ང་སྤྱད་དགོ་པས། འགྲུགས་པར་མར་བབས་  
ཟེར་གསུངས་ད་ལུ།

༦ ཁོ་འགྲུགས་པར་མར་བབས་ཞེན་མ་ལས་སེམས་དག་འཆི་ཁོ་གདན་བྲངས་ནུག།

༧ མི་ག་ར་གྱིས་དེ་སྤེལ་མཐོང་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་མི་སྤྲིག་ཅན་ཡོད་སར་  
བཞུགས་ནི་སྤེལ་འབྱོན་སོ་ཡི་ཟེར་ཉྱུག་བཤད་བརྟུང་ནུག།

༨ དེ་ལས་ཐོག་ཀ་ཡས་དེ་ཡར་འོངས་ཞེན་མ་ད། གཙོ་བོ་ལགས། གཞིགས་གནང་།  
ང་ལུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚོར་ཚུ་ཕྱེད་ཀ་གཅིག་མི་སྤྲིང་ཀ་ཚུ་ལུ་སྤྲིན་པ་གཏང་ནི་ཡིན།  
ང་གིས་མི་གཞན་ལས་མགོ་སྐྱོར་བརྒྱབས་ཏེ་ལེན་བཟུང་བཟུང་མེད་ཅུང་། ང་  
གིས་བཞི་ལྷ་བསྐྱེ་ཁོང་ལུ་སྤྱོད་ནི་ཡིན་ཟེར་ཞུས་ད།

༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མི་འདི་ཨང་ར་ཏམ་གྱིས་བུ་རྒྱུད་ཡིན་མ་ལས། ད་རིང་ཁྱིམ་  
འདི་ནང་ཐར་ལམ་ཐོབ་ཅིས།

༡༠ གཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་འདི་བུ་འདི་རྒྱ་ཚོར་འགྲུ་མི་ཚུ་འཚོལ་བ་དང་། སྤྲིག་སྤྲིབས་  
འབད་བར་འོང་འོང་མ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### ཏིག་རུང་གིས་དཔེ་གཏམ།

༡༡ ཡེ་ཤུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལམ་གྱིས་སྤོ་ལོག་ཁར་ཕེབས་ཞེན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་གསུངས་  
ཉན་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ད་ཀོན་མཚོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་འདི། ཕུལ་རང་མངོན་  
སུམ་མཇལ་འོང་ཟེར་མཚོ་བསམ་བཏང་མི་ཚུ་ལུ་དཔེ་གཏམ་ཅིག་གསུངས་ནུག།

༡༢ ཁོ་གྱིས་དེ་སྤེལ་གསུངས་མ་ཡིན་པས། མི་བྲག་བྲག་མ་གཅིག་རྒྱལ་པོ་འདི་འགོ་  
ས་ལེན་ཞེན་མ་ད། ལོག་འོང་ནི་དོན་ལས་ས་ཕྱོགས་ཐག་རིང་སར་གཅིག་ལུ་  
འགྲུ་ནི་འབད་མ་ད་ལུ།

༡༣ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཕྱག་གཡོག་པ་བརྟུ་ཐམས་དེ་འོ་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། གསེར་  
གྱིས་ཏིག་རུང་རེ་འབྱེན་ཞེན་མ་ད། ང་ལོག་དི་མ་འོང་བར་དུ་ཚོང་བརྒྱབ་ཟེར་  
སྤྲིབས་ནུག།

༡༤ ཁོ་འདྲུལ་མི་ཚུ་གྱིས་མི་བྲག་བྲག་མ་དེ་ལུ་ངལ་མ་རངས་པར། མི་འདི་ང་བཅས་  
རྒྱལ་པོ་འབད་མེན་དགོ་ཟེར་ཁོ་འདི་རྟིང་བཅའ་ཁ་ཐེན་བཏང་ནུག།

- ༡༥ ཡུན་མ་རིང་མ་གཅིག་ནང་ཁོ་རྒྱལ་པོ་ཐོབ་ཆེ་ལྟོ་ལོངས་ཞིན་མ་ལས། གཉི་རུ་  
འབྱེན་ཡོད་པའི་ཕྱག་གཡོག་པ་ཚུ་གྱིས་ཚོང་བརྒྱབས་ཏེ། ཁེ་བཟང་ག་དེ་ཐོབ་  
ཡོད་པ་ཞིན་མ་བཞུ་ནི་དོན་ལས། ཁོང་ཚུ་འཕོ་ནུག།
- ༡༦ དང་པ་དེ་སྤྱི་ལོག་ཁར་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། ཁྱོད་གྱིས་  
ཉིག་རུང་དེ་ལས་ཁེ་བཟང་ད་རུང་བརྒྱ་ཐམས་འབྱུང་ཡི་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༡༧ རྒྱལ་པོ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ལེགས་སྐྱོམ་ཞིན་པས། ཕྱག་གཡོག་པ་ལེགས་སྐྱོམ་ཁྱོད།  
ཉུང་སྐོས་གཅིག་ལུ་ཡང་དམ་ཚིག་ཆེ་ཉྱལ་ཉི་ཡོད་པ་ལས་ཁྱོད་ལུ་གྲོང་ཁྱེར་བརྒྱ་  
ཐམས་གྱིས་དབང་ཚད་སྤྱོད་འོང་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༡༨ གཉིས་པ་དེ་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། རྒྱལ་པོ་ལགས། ཁྱོད་གྱིས་ཉིག་རུང་  
དེ་ལས་ཁེ་བཟང་ལྔ་འབྱུང་ཡི་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༡༩ འདི་འབྲུམ་ཁོ་ལུ་ཡང་། གྲོང་ཁྱེར་ལྔ་གྱིས་དབང་ཚད་སྤྱོད་འོང་ཟེར་སྐབས་  
ནུག།
- ༢༠ དེ་ལས་གཞན་གཅིག་པ་དེ་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། ཁྱོད་  
གྱིས་ཉིག་རུང་འདི་སྤྱི་རུ་སྤྱོད་ལུ་སྤྱི་རུ་ཉི་དགེ་ས་དེ་སྤྱོད་པ་ཞིན་མ།
- ༢༡ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་མི་ལུ་ཁག། བཞག་བཞག་པ་མེད་པའི་ལེན་མི་དང་སོན་  
བཏབ་བཏབ་མེད་པའི་བཟང་མི་འབད་སྐབས་ལས། ང་ཁྱོད་ལུ་འཛོག་ཡོད་ཟེར་སྐབས་  
ནུག།
- ༢༢ རྒྱལ་པོ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཕྱ་རོགས་ངན་པ་ཁྱོད། ཁྱོད་རའི་ཁ་ལས་སྐབས་དོ་  
བཟུམ་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་ཉེས་ཁྲིམས་བཀའ་གཏེ། ང་བཞག་བཞག་པ་མེད་པ་ལེན་  
མི་དང་། སོན་བཏབ་བཏབ་མེད་པའི་བཟང་མི་དང་ལུ་ཁག་ཞིན་མ་ཁྱོད་གྱིས་སྐུ་  
པས།
- ༢༣ ང་ཉིག་རུང་ཚུ་ཁྱོད་གྱིས་གཅིས་སྤྱོད་དུ་ལ་ཁང་ནང་ལུ་མ་བཞག་པ་སྤྱོད་པ་  
བཞག་པ་འབད་བཅིན། ང་ལོག་འོང་མ་ད་སྤྱོད་དང་ངོ་འཇག་ཆེ་ལེན་ནི་ཡོད་ཟེར་  
སྐབས་ཞིན་མ་ད།
- ༢༤ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལོངས་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལུ། ཁོ་ལས་ཉིག་རུང་དེ་ལེན་ཏེ། ཉིག་  
རུང་བརྒྱ་ཐམས་ཡོད་མི་དེ་ལུ་བྱིན་ཟེར་སྐབས་ནུག།

- ༢༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་དེ་ལུ། རྒྱལ་པོ་ལགས། ཁོ་ལུ་རྟིག་ཅུང་མུ་ཐམས་འདུག་  
ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༢༦ ག་ལུ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་ཏེང་བཀའ་འབྲེན་འོང་། ག་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་མེད་མི་འདི་ལས་  
ཁོ་འི་ནང་ཡོད་མི་འདི་ཡང་སྐག་འབྲེན་འོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཡིན།
- ༢༧ ང་རྒྱལ་པོ་སྐུ་མ་དགོ་པའི་དེ་དག་ཕྱང་ཕྱད་ཚུ་ག་ར། དེ་ག་དོང་ཁར་ལུ་འབྱེད་  
འོང་ངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ཚུ་གསལ་བཏང་སྐབས་ཡིན་པས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

### ཡེ་ཤུ་ཤ་ཡེ་མ་ལུ་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་དུ་འབྲེན་ཡོད་པ།

- ༢༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྐོར་གསུངས་ཚར་ཞིན་མ་པས། ཁོ་ཡེ་ཤུ་ཤ་ཡེ་མ་ལུ་ཏེ་མ་འཛེགས་  
འབྲེན་ཅུག།
- ༢༩ སྐུར་ཤིང་རི་ལུ་བཅད་པ་གོ་དང་བཅད་ཐ་ནི་སྒྲོ་ལོག་ཁར་ཡེ་བས་ད་ལུ། ཁོ་གྱིས་  
ཁོ་རའི་སྒྲོ་བ་མ་གཉིས་ལུ་བཀའ་གནང་ཞིན་མ་དེ།
- ༣༠ ཁོང་ལུ། ཁྱེད་གཉིས་སྒྲོ་ལོག་ཁར་ཡོད་པའི་གྲོང་ཡུལ་དེ་ནང་སོང་། དེ་ཁར་  
རྫོང་པ་ད་ལུ་མི་ག་གིས་ཡང་མ་ཞེན་པའི་སོང་ཀྱ་གཅིག་ཐག་པ་བཏག་སྟེ་ཡོད་པ་  
མཐོང་འོང་། དེའི་ཐག་པ་ཤུབ་ཞིན་མ་དེ་འབྱེད་འབྱེད་ཤིག།
- ༣༡ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མི་ག་གིས་ཁྱེད་ལུ་ག་ཅིས་སྐོར་ཐག་པ་ཤུབ་སྟེ་ཟེར་འདི་བ་ཅིན།  
གཙོ་བོ་ལུ་དགོ་པས་ཟེར་ཁྱེད་གཉིས་གྱིས་དེ་སྐོར་སྐབས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༣༢ ཁོང་གཉིས་སོངས་བརྩམས། ཁོ་གྱིས་གསུངས་དོ་བརྩམ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་པས།
- ༣༣ ཁོང་གིས་སོང་ཀྱ་དེ་ཐག་པ་ཤུབ་ད་ལུ། བདག་པོ་དེ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ག་ཅིས་སྐོར་  
སོང་ཀྱ་ཐག་པ་ཤུབ་ཟེར་འདི་མེད་ལུ།
- ༣༤ ཁོང་ཚུ་གྱིས། གཙོ་བོ་ལུ་དགོ་པ་ཡིན་ཟེར་སྐབས་ཅུག།
- ༣༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཤུ་མཐུན་ཕུ་སོང་ཀྱ་དེ་ཁོང་གིས་འབྱེད་འོངས་ཞིན་མ་དེ། ཁོང་  
རའི་བགོ་ལ་སོང་ཀྱ་འགྲུ་བཀའ་ཞི། ཡེ་ཤུ་དེའི་འགྲུ་ཆེ་བས་ཅུག།
- ༣༦ ཁོ་འབྲེན་མ་དེ་ལུ་མི་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རའི་བགོ་ལ་འབྲེན་ལམ་འགྲུ་བཏིངས་ཅུག།
- ༣༧ ཡེ་ཤུ་སྐུར་ཤིང་རིའི་ཉེ་འཁོར་གྱིས་ཡུལ་ཚན་ཚུ་ནང་ཁོ་ཡེ་བས་དེ། སྒྲོ་བ་མའི་  
ཚོགས་སྐོར་ཉེ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྟགས་མཚན་མང་རབ་གཅིག་མང་ལ་ཡེ་ཟེར་དགོན་  
མཚོག་ལུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་སྐད་སྐོར་སྐོར་བཏོད་པ་དེ་སྐོར་ལུ་ཅུག།

- ༣༩ གཙུ་མེད་མཚན་ཐོག་ལས་འབྱོན་མི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱ་གིས་བདེ་ལྷགས་ཡོད། ཞིང་  
ཁམས་ནང་ལྷ་བདེ་བ་དང་། རྒྱ་ན་མེད་པ་ལྷ་གཟི་བཞིན་ཡོད་ཅེར་བྱ་རྒྱལ།
- ༤༠ མི་རྒྱུད་ཚོགས་ཀྱིས་ནང་ན་ལས་ཁོང་པ་རུ་གི་པ་ལ་ལྷ་གཟིག་གིས་ཁོ་ལྷ། མཁན་  
པོ་ལགས། རྒྱུད་ཀྱིས་སྒྲིབ་མ་ཚུ་ཁྱ་སེམ་སེའོད་ཅེར་བཀའ་གནང་བྱུང་ལྷ།
- ༤༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྷ། ང་ལྷུད་ལྷ་སྒྲིབ་ས་གོ། ཁོང་ཚུ་ཁ་བཙུམ་སྒྲིབ་དགོཔ་འབད་  
བ་ཅིན། རོ་ཚུ་གྱིས་དེ་ཕལ་ལས་སྐད་སྒྲིབ་བརྒྱབ་འོང་ཅེར་གསུངས་རྒྱལ།
- ༤༢ ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་སྒྲིབ་ལྷག་ཁར་ལྷ་མེབས་ད་ལྷ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་འདི  
གཟིགས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་བཤུམས་རྒྱལ།
- ༤༣ རྒྱུད་ཀྱིས་བདེ་སྦྱིད་འདི་དུས་ད་སྒྲིབ་ཡོད་པ་སེས་སེས་པ་འབད་བ་ཅིན། དེ་བརྒྱུམ་  
དེ་སྦྱེ་ཡོད་པ་རྒྱུད་ཀྱིས་མིག་གིས་མི་མཐོང་།
- ༤༤ གཟིགས་མ་ཅེར་ན་རྒྱུད་རའི་དག་ཚུ་གྱིས་རྒྱུད་མཐའ་སྐོར་ཏེ་དམག་སྐར་བཅགས་  
ཏེ། རྒྱགས་བཞི་ལས་གཡེབས་པའི་དུས།
- ༤༥ རྒྱུད་ལྷ་སྒྲིབ་ས་མཛད་པའི་ཉིམ་དེ་རྒྱུད་རའི་དག་ཚུ་གྱིས་རྒྱུད་དང་རྒྱུད་རའི་ལྷ་  
ཚུ་དེ་ཚུ་ས་ཁར་དབས་ཏེ་རྒྱུད་ནང་ལྷ་རོ་གཟིག་ཡང་མ་བཞག་པར་མེད་པ་བཟོ་  
འོང་ཅེར་གསུངས་རྒྱལ།

### ཆོས་ཁང་གཙུ་མཛད་གནང་མ།

- ༤༦ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ཁང་ནང་ལྷ་འབྱོན་ཏེ། དེའི་ནང་ན་ཆོང་ཉི་མེ་དང་བཙོང་  
མི་རྒྱུ་ག་ར་ཕྱི་བཏོན་བཏང་ཞིན་མ་དེ།
- ༤༧ ཁོང་ལྷ་དེ་སྦྱེ་གསུངས་རྒྱལ། དེ་ལོ་བྱང་འདི་སྒྲིབ་ལམ་ཁང་བྱིམ་མིན་ཅེར་འབྲེལ་  
ཡོད་པ་འདི་ལྷ། རྒྱུད་ཚུ་གྱིས་ཨར་རྒྱན་གྱིས་ཆང་བརྒྱུམ་བཟོ་བཞག་སྦྱེ་མིན་པས་  
ཅེར་གསུངས་རྒྱལ།
- ༤༨ ཉིམ་ཨ་རྒྱག་ར་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཆོས་ཁང་ནང་ཆོས་གནང་བཞགས་རྒྱལ། འདི་  
འབད་མ་དེ་སྦྱེ་སྦྱེ་ཆོང་དང་མཁན་པོ་དང་། མི་རྒྱུ་འཕྱོད་པོ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཟོང་  
ནི་སྦྱེ་བཙུམས་རུང་།
- ༤༩ ཁོང་གིས་གནས་དོན་གཟིག་གང་ཡང་ཐོབ་མ་ཚུགས་པར། མི་དམངས་གིས་  
ཁོའི་ཆོས་ཉན་དེ་ཡོད་པ་ལས་དེ་སྦྱེ་ལུས་སྦྱེ་རྒྱལ།

ཡེ་ཤུ་ཉི་ཤུ་ཐམས་པ།

ཡེ་ཤུ་ཡུ་དབང་ཆ་སྒྲིལ་ལས་ཟི་བ་དཔུང་པ།

༡། ཉེས་གཅིག་ཡེ་ཤུ་མཚོན་ཁང་ནང་མི་དམངས་ལུ་འཕྲིན་བཟང་དང་ཚོས་ཚུ་རྟོན་  
དེ་བཞུགས་པ་ད་ལུ། རྩམ་ཐུ་ཆེན་དང་། མཁན་པོ་དང་། ཀན་མོ་ཚུ་ཁོ་བཞུགས་  
སར་འོངས་ཏེ།

༢ ཁོ་ལུ། རྒྱུད་ཀྱིས་དབང་ཆ་ག་ཅིས་ལས་བརྟན་དེ་འདི་ཚུ་གེ་ར་མཛད་པ་སྒྲི་  
ག་གིས་རྒྱུད་ཡུ་དབང་ཆ་ད་བྱེད་དེ་ཡོད་པ། ང་བཅས་ལུ་གསུངས་གནང་ཟེར་  
ཞུས་ད་ལུ།

༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་འདི་བ་གཅིག་འདི་གོ། ང་ལུ་ལན་  
སྒྲུབས།

༤ ཡོད་ན་ཉེས་ཁྱིམ་ཁྱུས་གསལ་དེ། ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་སྒྲི་ མི་ལས་  
འབྱུང་འབྱུང་མ་སྒྲི་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༥ ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་བརྟན་གྲོས་དེ་སྒྲེ་བརྟུགས་ཅུག། ག་དེ་མ་ཅིས་སྒྲེ་ཞིང་  
ཁམས་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཞིན་ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱུད་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་སྒྲེ་  
ཡིད་མ་ཆེན་ཟེར་གསུངས་འོང་།

༦ དེ་ལས་ང་བཅས་ཀྱིས་མི་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཞིན་ཟེར་བ་ཅིན། མི་དམངས་  
གིས་ཡོད་ན་དེ་ལུ་རྟོན་པ་ཞིན་མ་ཐག་བཅད་པས། མི་ཚུ་གེ་ར་གྱིས་ང་བཅས་  
ལུ་དོ་བརྟུང་ནི་ཞིན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་ཞིན་མ་དུ།

༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ག་ལས་འབྱུང་མ་ཞིན་མ་ཁོང་གིས་མི་ཤེས་པས་ཟེར་ཞུས་དུ།

༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཡང་འདི་བཟུམ་འབད་བའི་དབང་ཆ་ད་ག་ལས་  
ཞིན་མ་ཁྱེད་ལུ་མི་སྒྲུབས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ཞིང་པ་བཟོག་པོ་ཚུ་འི་དཔེ་གཏམ།

༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་ཚུ་ལུ་དཔེ་གཏམ་འདི་གསུངས་ཅུག། མི་གཅིག་གིས་རྒྱན་ཆ་ལ་  
བརྟུགས་ཏེ། ཞིང་པ་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་སྤྲོད་ཞིན་མ་དུ། སྐབས་ཅིས་ལུ་མ་ཚུགས་  
ཐག་རིང་སར་གཅིག་ནང་སོངས་ཅུག།

- ༡༠ ཤིང་ཐོག་བཞུ་རེན་མ་དེ་ཁོ་གྱིས་ཞིང་པ་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ཡོད་སར་ཤིང་ཐོག་དེ་  
ཚུ་བཞུ་བར་ཁོ་རེ་འུ་རྩེ་གས་གཅིག་ཁོང་ཡོད་སར་གཏང་མ་དེ་ལུ། ཁོང་ཚུ་  
གྱིས་ཕུ་རྩེ་གས་དེ་བརྩུངས་ཏེ་ལག་པ་རྫོང་མ་སྒྲེ་ལོག་གཏང་བུ།
- ༡༡ ད་རུང་ཁོ་གྱིས་ཕུ་རྩེ་གས་གཞན་གཅིག་བཏང་མ་དེ། ཁོ་ཡང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
བརྩུངས་ཏེ་རྩེ་ཆ་རི་རི་བཟོ་དེ་ལག་པ་རྫོང་མ་སྒྲེ་ལོག་བཏང་བུ།
- ༡༢ ད་རུང་ཡང་ཁོ་གྱིས་ཕུ་རྩེ་གས་གསུམ་པ་དེ་གཏང་མ་དེ། ཁོ་ཡང་མ་བཏོན་ཁྲག་  
བཏོན་འདི་ཕྱི་བཏོན་གཏང་བུ།
- ༡༣ དེ་ལས་རྒྱ་ཆལ་གྱིས་བདག་པོ་དེ་གྱིས། དང་གིས་ག་དེ་འབད་པ་གསུམ་ དེ་  
ཕུ་ཚུ་གཅིས་གཅིས་པ་འདི་གཏང་དགོ་པས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གུས་ཞབས་  
འབད་འོང་མི་ན་ནམ་ཟེར་མཚོ་ཞིན་མ་དེ་གཏང་བུ།
- ༡༤ ཞིང་པ་ལུ་འབད་མི་ཚུ་གྱིས་ཕུ་ཚུ་དེ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ།  
ཁོ་ལ་ལུ་ཕུ་འདི་མིན་པས་ག་ར་ཤོག། ང་བཅས་ར་ཁོ་གསུམ་དེ་ཞིན་མ་ལས།  
ཁོ་རི་རྒྱ་ཚོར་ཚུ་ང་བཅས་གྱིས་ཐོབ་ནི་མིན་པས་ཟེར་བཞུན་གྱིས་བརྒྱབས་ཞིན་མ་  
དེ།
- ༡༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཕུ་ཚུ་དེ་རྒྱ་ཆལ་ཕྱི་ཁར་ལུ་བཏོན་དེ་གསུམ་དེ་བུ། ད་རྒྱ་ཆལ་  
གྱིས་བདག་པོ་དེ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་ག་ཅིས་འབད་འོང་དགོ།
- ༡༦ ཁོ་འོང་ཞིན་མ་ལས་ཞིང་པ་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ཆར་བཅད་འོང་། དེ་ལས་རྒྱ་ཆལ་  
ཁོང་གཞན་ལུ་སྤྱོད་འོང་ཟེར་དེ་སྒྲེ་གསུངས་མ་དེ་ལུ། ཁོང་རྣམས་ཉན་མི་ཚུ་གྱིས་  
དེ་སྒྲེ་མི་སྤྱོད་འོང་ཟེར་བུ་བུ།
- ༡༧ མིན་རུང་ཁོང་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས། ཆོས་ནང་ལུ། རྩེ་བཟོ་པ་  
ཚུ་གྱིས་མ་དགོ་པར་བཀོག་བཞག་པའི་དེ་འདི། ཟུར་རྩེ་ག་ཅིས་དེ་ལོག་པ་  
འགྱུར་མ་མིན་ཟེར་འབྲིས་ཡོད་པའི་དོན་དེ་ག་ཅིས་མིན་མ།
- ༡༨ ག་མིན་རུང་རྩེ་དེ་འོ་འགྲུ་འབུད་འགྲུ་བཅིན་ཆག་འོང་། ག་མིན་རུང་དེ་འོ་འགྲུ་  
ལུ་འབུད་སྤང་བཅིན་ཕྱི་ཐག་བཏང་འོང་ཟེར་གསུངས་བུ།

༡༩ རྒྱལ་ཐུག་དང་མཐུན་པོ་ཚུ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན། དཔེ་གཏམ་འདི་ཁོང་ཚུ་ལུ་  
བཟུ་གསུངས་གསུངས་ཅིན་ཟེར་དི། ཉུས་དེ་ཁར་ལུ་ཁོ་འཛིན་གཟུང་འབད་  
ནི་ཟེར་བཅུམས་རུང་མི་དམངས་ལུ་བཟུ་འཛིན་གཟུང་།

### རྒྱལ་པོ་ལུ་བཟུ་གསུངས་པའི་ཁྲོམ་པ།

- ༢༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཉུས་རྒྱལ་ཐུག་ཅིག་ནམ་འབྱུང་འོང་གམ་ཟེར་བཟུ་ཡོད་པ་ཅིན་པས།  
དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་བྱ་ལྷ་མི་ཚུ་ཆོས་སེམས་ཅན་བཟུམ་བཟོ་ཞིན་མད། ཡེ་ཤུ་  
གྱིས་གཏམ་ཆོག་ཚུ་ལས་ཆོག་བཟུ་ཞིན་མཐུན། རྒྱལ་པོ་འཛིན་དང་དབང་  
དཔོན་ཚུ་འཕགས་པ་ལུ་འཛིན་བཟུང་སྟེ་སྤྱོད་ནི་དོན་ལས། ཁོང་ཚུ་ཁོ་འཛིན་མཁུན་  
ལུ་བཟུང་གཟུང་།
- ༢༡ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་ མཐུན་པོ་ལགས། རྒྱུ་གྱིས་གསུངས་མི་དང་རྟོན་གནང་  
མི་ཚུ་ག་ར་བདེན་པ་ཡོད་པ་ང་བཅས་གྱིས་སྟེས། འདི་མ་ཆད་རྒྱུ་གྱི་མི་འོ་རྩ་  
ལུ་མ་གཟིགས་པར་དཀོན་མཆོག་གིས་བདེན་པའི་ལམ་ཚུ་བཟོན་གནང་མང་  
བཅས་སྟེས།
- ༢༢ རྒྱལ་པོ་ལུ་བཅས་གྱིས་བཟུ་གསུངས་པའི་ཁྲོམ་པ་མཆོག་གམ་མི་མཆོག་ཟེར་འདི་བདེ་ལུ་  
དཔུ།
- ༢༣ ཁོང་ཚུ་འགྲུ་ཁྲོམ་པ་བཟུ་བ་ཅིན་མ་མཆོག་ཞིན་མཐུན་ཁོང་ལུ། རྒྱུ་ང་ལུ་ག་ཅིས་  
ཆོད་བཟུམ་ཟེར་གསུངས་གཟུང་།
- ༢༤ ང་ལུ་འཛིན་ཁམ་གཅིག་བཏོན་ད། འདི་ག་གིས་གཟུགས་སྤྱད་དང་ཡེ་ཤུ་ཅིན་མ་  
ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་གྱིས་ཅིན་ཟེར་ཁྱ་གཟུང་།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། རྒྱལ་པོ་གྱིས་ཅིན་པ་ཅིན་རྒྱལ་པོ་ལུ་ར་ལུ། དཀོན་མཆོག་  
གིས་ཅིན་པ་ཅིན་དཀོན་མཆོག་ལུ་ར་ལུ་ཟེར་གསུངས་གཟུང་།
- ༢༦ མི་དམངས་གིས་གདོང་ཁར་འབད་མཐུན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་འཛིན་གཏམ་ཆོག་ལུ་ག་  
ཅིས་ཡང་བཟུང་མཆོག་པས། ཅིན་རུང་ཁོ་འཛིན་གཏམ་ཆོག་ལུ་ཁོང་ཚུ་ཡ་མཆོན་  
ཆེད་ཁ་བཟུམ་ལུས་གཟུང་།



## གསེན་པོ་ཡངས་ནི་སྐར་ལས།

- ༢༧ རྟེན་མ་ལས་གསེན་པོ་ཡངས་ནི་མེད་ཟེར་སྐབས་མེ་ཁོང་སྤྱད་སྤྱོད་ཚུ་ཡེ་ཤུའི་  
སྤྱད་པུ་ཡངས་ཞེན་མ་དེ་ཁོ་ཡུ།
- ༢༨ མཁན་པོ་ལགས། མོ་ཤེད་པ་ཅས་ལུ་འབྲེས་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན།  
མེ་གཅིག་གིས་ཨམ་སྤུ་མཉམ་གཉེན་བརྒྱབས་ཞེན་མ་ལས་ཨ་ལོ་མ་འབྱུང་པར་  
ཤེ་བ་ཅིན། ཁོའི་སྤྱན་ཆ་དེ་གྱིས་ཁོའི་ཨམ་སྤུ་མཉམ་སྤྱོད་ཞེན་མ་ལས། སྤྱན་  
ཆའི་དོན་ལུ་བརྒྱད་འབྲེལ་དགོ་ཟེར་དེ་སྤྱོད་ཡུ།
- ༢༩ འདི་འབད་མ་ལས་དེ་ཁར་ཁོང་སྤྱན་ཆ་བདུན་ཡོད། དང་པ་དེ་གྱིས་ཨམ་སྤུ་གཅིག་  
གཉེན་བརྒྱབས་ཞེན་མ་ལས། ཨ་ལོ་མེད་པར་ཤེ་སྤྱོད་ཡུ།
- ༣༠ དེ་ལས་གཉིས་པ་གྱིས་མོ་མཉམ་སྤྱོད་དི། ཨ་ལོ་མ་འབྱུང་པར་ཁོ་ཡང་ཤེ་སྤྱོད་  
ཡུ།
- ༣༡ གསུམ་པ་གྱིས་ཡང་མོ་དང་མཉམ་སྤྱོད་ཡུ། འདི་བརྩམ་སྤྱན་ཆ་བདུན་པ་ཚུན་  
ག་ར་གྱིས་ ཨམ་སྤུ་འབད་བཞེན་རུང་། ཨ་ལོ་མེད་པར་ཤེ་སྤྱོད་ཡུ།
- ༣༢ མཐའ་མཇུག་ལུ་ཨམ་སྤུ་དེ་ཡང་ཤེ་སྤྱོད་ཡུ།
- ༣༣ འདི་འབད་མ་ལས་ཨམ་སྤུ་དེ་སྤྱན་ཆ་བདུན་མཉམ་གཉེན་བརྒྱབས་ཡུ། ཤེ་  
ཞེན་མ་ལས་གསེན་པོ་ཡངས་བའི་དུས་ལུ། མོ་ག་གིས་ཨམ་སྤུ་སྤྱོད་འགྱུར་ནི་མཉམ་  
ན་ཟེར་བྱུང་ཡུ།
- ༣༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་གིས་ལན་ལུ། སྐལ་པ་འདི་འུ་མེ་ཚུ་གཉེན་བརྒྱབ་ནི་དང་། གཉེན་  
ལུ་གཏང་ནི་ཡོད་རུང་།
- ༣༥ ཆེ་ཕྱི་མའི་ལུས་རྩེད་ལུ་གསེན་པོ་སྤྱོད་ནི་འོས་བབས་ཡོད་མེ་ཚུ་གྱིས། གཉེན་  
ཡང་མི་བརྒྱབ། གཉེན་བརྒྱབ་པ་ཡང་མི་གཏང་།
- ༣༦ ཡང་ཅིན་ལོག་དེ་ཤེ་ནི་ཡང་མེད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་པོ་ཉ་བརྩམ་ལོང་བའི་  
དུས་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་འབད་འགྱུར་མཉམ་ཡུ།
- ༣༧ མོ་ཤེ་གྱིས་དངས་འཕྲོད་འཕྲོད་སྤྱོད་ཤེ་མེ་ཚུ་གསེན་པོ་ཡངས་ནི་ཡོད་པ་ཁྱེད་ལས་བསྐྱེལ་  
ཏེ། ཉགས་ཆ་ལ་ནང་ལས་ཁོ་གྱིས། ཨམ་ར་ཉམ་གྱིས་དགོན་མཆོག་། མི་སྤྱོད་



གིས་དཀོན་མཆོག་། ཡ་ཀོབ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ཟེར་བྱ་བ་ལྟར་།

༢༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་འདི་ཤི་མེ་ཚུ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་མིན། གཞོན་པོ་  
སྒྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་དཀོན་མཆོག་མིན། འདི་འབད་ཅུ་ལས་མི་ག་ར་ཁོ་ལུ་བཞེན་དེ་  
ཚུང་ཡོད་པ་མིན་ཟེར་གསུངས་བྱུག་།

༣༠ དེ་ལས་མཁན་པོ་དག་པ་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ་ མཁན་པོ་ལགས། ཁྱོད་གྱིས་  
ངས་བདེན་སྒྲེ་གསུངས་གནང་ཡི་ཟེར་བྱ་བ་ལྟར་།

༣༡ འདི་ཤུལ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་འདི་བ་ག་ཅིས་ཡང་བྱ་མ་རུམ་པས།

### ད་ཕྱད་གྱིས་སྤྲོས་སྒྲེ་ལས།

༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་ མི་ཚུ་གྱིས་མ་ཤེ་ག་ལུ་ད་ཕྱད་གྱིས་སྤྲོས་སྒྲེ་ཟེར་ག་ཅིས་  
སྒྲེ་ཐབས་མིན་ན།

༣༣ ད་ཕྱད་ཁོ་རང་གིས་མགྱར་གསུངས་དཔེ་ཆ་ནང་ལུ་དེ་སྒྲེ་ཐབས་བྱུག། གཙོ་  
ཐོའི་དེ་གིས་གཙོ་བོ་ལུ་ དེ་ག་ལས་ཁ་ཐུག་ལུ་ཁྱོད་བཞུགས་གནང་།

༣༤ ང་གིས་ཁྱོད་རའི་དག་ཕྱད་ཕྱད་ཚུ་ཁྱོད་གྱིས་ཞབས་འོག་ལུ་མ་སྒྲེ་མ་བར་དུ་བཞག་  
ནང་།

༣༥ དེ་སྒྲེ་ད་ཕྱད་གྱིས་ཁོ་ལུ་གཙོ་བོ་ཟེར་བྱ་ཡོད་པ་མིན་པ་ཅིན། ག་དེ་སྒྲེ་ཁོ་ད་ཕྱད་  
གྱིས་སྤྲོས་སྒྲེ་མིན་ན་ཟེར་གསུངས་བྱུག།

### མཁན་པོ་ཚུ་ལས་ཅན་པ་བཏོན་དགོ་པ།

༣༦ མེད་མང་ག་ར་གྱིས་རྒྱ་མོ་སར་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ།

༣༧ མཁན་པོ་ཚུ་ལས་ན་ཐེན་ཅན་པ་བཏོན་ན། ཁོང་ཚུ་བགོ་ལ་རིང་མ་གྱོན་དེ་འགྱོ་  
སའི་སྒྲོམ་ནང་ལས་པར་ཁོང་ལུ་ཐུག་འཆལ་བ་ཅིན་ཁོང་དགའ། འདྲ་ཁང་  
ནང་ལུ་ཁྱི་མཐོན་དང་། མགྱོན་མ་སྒྲེ་འཁོ་པའི་སྐབས་ལུ་བྱུལ་བགོ་ལུ་ཚུང་ནི་  
དགའ།

༣༨ ཞམ་སུ་མེ་རིང་མ་ཚུ་ཁྱི་ཁྱི་ལུ་བཟུམ། མེ་རི་གའི་ཁར་སྒྱོན་ནི་དོན་ལས་སྒྱོན་  
ལས་ལུན་རིང་མ་སྒྲེ་བཏབ་མིན། ཁོང་ལུ་ཉེས་ཁྱི་མས་སྒྲོམ་འབད་དེ་ཆར་བཅད་  
ཁོང་ཟེར་གསུངས་བྱུག།

## མིའུ་ཉེར་གཅིག་པ།

## མམ་སྤྱོད་མེད་མ་གྱིས་ཕུལ་ཆ།

༡༡། ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྤྱན་ཡར་གཟིགས་པ་ད་ལུ། མི་ཕུག་པོ་ཚུ་ག་ར་དཀོར་མཛོད་ནང་  
འབྲུལ་བ་ཕུལ་བའི་སྐབས།

༢ མམ་སྤྱོད་མེད་མ་སྤྱང་ག་གཅིག་གིས་ཕྱེད་ཀྱི་མཚུངས་ཀྱི་གཉིས་ཕུལ་ཡོད་པ་  
གཟིགས་ནུག།

༣ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས། མི་ག་ར་ལས་མེད་མ་སྤྱང་ག་དེ་གྱིས་མང་པོ་སྤྱེ་ཕུལ་ཡི་  
ཟེར་ང་གིས་ཕྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤྲེ་སྐབས་ཡིན།

༤ མི་ག་ར་གྱིས་ཁོང་རའི་ཚུ་ནོར་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་དཀོན་མཆོད་ལུ་ཕུལ་སྤྲེ་  
མས། འདི་འབད་མ་དག་ཡང་མེད་པའི་མི་གྱིས་ནང་ལས་མོ་རའི་མི་ཚེ་ལུ་  
ཡོད་པ་ག་ར་ཕུལ་ཡི་ཟེར་གསུངས་ནུག།

## དུས་མཐའ་མའི་དྲགས་མཚན།

༥ ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་མཆོད་ཁང་གིས་སྐྱོར་ལས་གཏམ་སྐབས་དེ། མཆོད་ཁང་  
འདི་ག་དེ་བཟུམ་རིན་ཆེན་རྫོང་དང་ནོར་ལུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕུལ་ཚུན་ཆ་བཏགས་ཏེ་  
འདུག་ཟེར་མ་ད་ལུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས།

༦ ཕྱེད་ཚུ་གྱིས་མཐོང་མི་དེ་ཚུ་ལས་རྫོང་གཅིག་ཡང་མ་ལུས་པར་ཐལ་བར་བརྒྱག་  
པའི་དུས་གཅིག་མཐོན་ཁོང་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།

༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། དེ་ཚུ་ནམ་འབྲུང་ཁོང་གམ། དེ་ཚུ་  
འབྲུང་བའི་སྐབས་དྲགས་མཚན་གཅིག་ཡོད་པ་ཟེར་བྱུང་།

༨ ཁོ་གྱིས་གསུངས་ནུག། ཕྱེད་ལུ་མགྱོགས་བརྒྱབ་མི་ཚུ་ལས་བྱུང་པ་བཏོན། མི་  
ལེ་ཤ་གྱིས་རི་མིང་བཅོང་ཞེ། ང་མ་ཤི་ག་ཡིན་ཟེར་སྐབས་ཁོང་། ཁོང་གིས་  
དུས་སྤྱོད་ལག་ཁར་སྤྲོད་ཅིས་ཟེར་སྐབས་ཁོང་མཐོན་ཁོང་། ཕྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་རི་རྩིང་  
བཅའ་མ་སོང་།

༩ ཕྱེད་གྱིས་དམག་དང་ནང་ཁྱུག་ཚུ་འཐོན་པའི་གནས་ཚུ་ལ་རེ་རྩ་ཤོ་ཤོ་དམ་  
འཛོག། དེ་ཚུ་ཉེ་མ་འབྲུང་དགོལ་འབད་བུང་། མཐའ་མ་འདི་མཐུག་ཅུ་ལས་  
མི་བསྐྱེ་ཟེར་གསུངས་ནུག།

- ༡༠ ད་རུང་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། མི་རིགས་དང་མི་རིགས་མི་འགྲིགས། རྒྱལ་ཁབ་  
དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་འགྲིགས།
- ༡༡ དེ་ལས་ལུང་མ་ཕྱིགས་སོ་སོར་ནང་ལུ་ས་གཞི་མ་དང་། ལྷག་དང་། ནད་རིམས་  
དང་། འཛིགས་པ་དང་། གནས་མཁའ་ལས་རྟགས་མཚན་ཚུ་འབྱུང་འོང་།
- ༡༢ དེ་ཚུ་མ་འབྱུང་བའི་ཏེ་མ་དེ་མིང་ཐོག་ལས་འབད་ཞིན་མ་དུ། རྱེད་ཚུ་འཛིན་  
གཟུང་འབད་དི་དགའ་འཛེ་བྱིན་འོང་། འདྲུ་ཁང་ནང་འབོ་ཞིན་མ་དུ་ཉེས་ཕྱིམས་  
བཀལ་ཏེ་རྱེད་ཚུ་བཙོན་ལུ་བཙུགས་འོང་། རྒྱལ་པོ་ཚུ་དང་དཔོན་ཚུ་ཡོད་སར་  
རྱེད་ཚུ་འབྱུང་བཀལ་འོང་།
- ༡༣ འདི་རྱེད་ཚུ་ལུ་དཔང་པོ་འབད་ནི་གོ་སྐབས་ཅིན་།
- ༡༤ དེ་ཁར་རྱེད་ཀྱིས་ལན་ག་དེ་སྤྲོས་པས་ནི་ཅིན་ན་ཏེ་མ་ལས་མནོ་བསམ་མ་བཏང་  
བར་སེམས་ཁར་བཞག་།
- ༡༥ ག་དེ་སྤྲོ་ཟེར་ནང་གིས་རྱེད་ལུ་རིག་པ་བྱིན་འོང་། ཡར་ལོང་མ་དག་ཚུ་གྱིས་རྱེད་  
ལུ་བཙོན་པ་དང་ཁ་གསལ་འབྱོར་མི་ཚུ་གས།
- ༡༦ རྱེད་ཚུ་ལུ། ཡ་མ་དང་། ལྷན་ཆ་དང་། གཉེན་ཉེན་དང་། ཆ་རྒྱལ་ཚུ་གྱིས་  
ཡང་དག་འབད་འོང་། རྱེད་ལ་ལུ་གཅིག་གསལ་ཡང་གསལ་འོང་།
- ༡༧ ང་ལས་བཞེན་ཏེ་རྱེད་ལུ་མི་གེ་ར་གྱིས་ངལ་མི་རངས་།
- ༡༨ འདི་འབད་རུང་རྱེད་ཀྱིས་མགྱུ་རྟོག་སྐྱུ་གཅིག་ཡང་མི་བྱང་།
- ༡༩ རྱེད་ཀྱིས་ན་གཟུགས་དང་བཀའ་བྱུང་ལུ་རྟོག་པ་བྲེགས་ཚུ་གསལ་དི་འབད་བཙོན་།  
རྱེད་རའི་སྤྱི་སྐབས་འབད་ཚུ་གས།
- ༢༠ རྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དེ་དམག་མིའི་མཐའ་རྒྱུ་ཏེ་མཐོང་མ་དུ། དེ་རྒྱུ་  
བཟག་འབྱོར་འདི་དུས་སྤོ་ལོག་ཁར་རྒྱུད་པ་ཅིན་མ་ཤེས་དགོ།
- ༢༡ དུས་དེ་ཁར་ལུ་ཡ་རུ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་རི་ཁར་འབྱོག་འབྱོར་འོང་། གྲོང་ཁྱེར་ནང་  
ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ཕྱི་མཐོན་འོང་། གྲོང་སེབ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་ལུ་མི་འབྱོ།
- ༢༢ གསུངས་རབ་ནང་འབྲེལ་ཡོད་པ་བཟུམ་མི་ག་ར་ལུ་དག་ལན་འཇལ་བའི་ཉིམ་ཅིན་།
- ༢༣ ཉིམ་དེ་བསྐང་གཟུགས་ཁར་ཨ་ལོ་ཆགས་མི་དང་ཨ་ལོ་ཅོམ་འབྱེན་མི་ཅམ་སྐྱུ་

ཚུ་ཕུ་ཕྱང་ན་ཆེ། ག་དེ་སྒྲེ་ཟེར་ན་ས་གཞི་ཕུ་ཕྱུག་བཟུལ་སྒྲེམ་དང་། མི་དམངས་  
ཕུ་བཀའ་ཆད་འབབ་འོང་།

- ༢༥ ཁོང་ཚུ་མཚོན་ཆ་འོག་ཕུ་མི་འོང་། ལ་ཕུ་གཅིག་བཙོན་པ་སྒྲེ་ཕུང་མ་ཕྱུགས་  
ག་ཉི་གུ་ཉི་མེད་པར་འབྱུང་འོང་། ཕུ་པ་ཚུ་འདྲུས་མ་རྩོགས་པ་བར་ནང་། ཡེ་  
རུ་ཤ་ལེམ་འདི་ཕུ་པའི་རྒྱུ་མ་འོག་ཕུ་བཟུལ་འོང་།

### མིའི་ཕུ་འབྱོན་ནི་ཞིན་མ།

- ༢༥ དེའི་རྒྱབས་ཕུ་ཉིམ་དང་། རྒྱལ་དང་། རྒྱུ་མ་ཚུ་འདྲུས་ཕུ་རྟགས་པ་འབྱུང་  
འོང་། ཚུ་མཚོན་དང་ཅ་རྒྱབས་ཚུ་གྱིས་ཕུར་སྒྲེ་ལས་བཟོན་ཏི། ས་གཞིའི་མི་  
རིགས་ཚུ་ག་ཅིས་འབད་ནི་ཞིན་ན་མ་ཤེས་པའི་ཕྱུག་བཟུལ་འབྱུང་འོང་།
- ༢༦ ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་མཐུན་པས་ཚུ་སྤར་བའི་ཆོས། ས་གཞི་ཕུ་ག་ཅིས་འབབ་ཞིན་  
ན་ཟེར་མི་ཚུ་འཕེལ་སྤངས་ནང་འཛིགས་སྒྲགས་འབྱུང་འོང་།
- ༢༧ དེ་བསྐྱང་མིའི་ཕུ་རྟོགས་དབང་དང་གཟི་བཟིད་སྒྲེམ་བཅས་པ་སྒྲེ་སྒྲིན་གྱིས་འགྲུ་  
ལས་འབྱོན་མ་དམི་ཚུ་གྱིས་མཇུག་འོང་།
- ༢༨ དེ་ཚུ་འབྱུང་བའི་རྒྱབས་ཕུ། བྱེད་ཡར་ཡོངས་ཞིན་མ་ད་དཔུལ་ཕུ་ཡར་གསེང་  
དེ་བཟུ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བྱེད་ཀྱིས་ཐར་ལམ་འདི་སྒྲོལ་ག་ཁར་རྟོན་པ་ཞིན་ཟེར་  
གསུངས་རུག།

### ཚུང་ཤིང་གི་དཔེ་གསུམ།

- ༢༩ ཁོང་ཚུ་ཕུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་དཔེ་གསུམ་གཅིག་དེ་སྒྲེ་བཤད་གནང་རུག། ཚུང་ཤིང་  
དང་ཤིང་གཞན་ག་ར་ཕུ་བཟུ།
- ༣༠ ཤིང་ཚུ་ཀྱུག་གུ་གསར་པ་སྒྲེས་ཡོད་པ་མཐོང་མ་དུ། གནམ་བུར་འཕོན་མ་ཞིན་མ་  
བྱེད་ཀྱིས་ཤེས།
- ༣༡ འདི་བཟུམ་བྱེད་ཀྱིས་དེ་ཚུ་དེ་སྒྲེ་འབྱུང་མ་མཐོང་མ་དུ། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་  
སྤེད་དེ་ཐག་ཉི་བར་རྟོན་པ་ཞིན་མ་ཤེས།
- ༣༢ ང་གིས་བྱེད་ཕུ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྒྲུབས་ཞིན། དེ་ཚུ་ག་ར་མ་འབྱུང་བར་དུ་མི་རབས་  
འདི་ཡལ་མི་འགྱུ།
- ༣༣ གནམ་དང་ས་གཞིས་ཡལ་འགྱུ་རུང་། དེ་གསུངས་ཚུ་ཡལ་མི་འགྱུ།

- ༢༤ བྱེད་ཚུའི་སེམས་འདི་འདྲོད་ཡོན་ཡོངས་སྤྱོད་དང་ཆང་གིས་ར་བཟིན་ནི་དང་། ཆོ་  
ད་ཀྱི་རྩུག་བཟུལ་ཚུ་ལས་དན་པ་བཏོན། བྱེད་ཚུ་རིག་པ་མ་གསལ་བའི་རྒྱལ་ས་  
ལུ་ཉིམ་དེ་འཛོན་འོང་གམ་མི་ཤེས།
- ༢༥ ཉིང་བཀལ་ཡོད་པ་བཟུམ་ས་གཞི་ལུ་རྒྱུད་མི་ག་ར་ལུ་དེ་སྤྱོད་འབྱུང་འོང་།
- ༢༦ འདི་འབད་མ་ལས་དུས་མ་རྟགས་ར་རིགས་པ་བསྐྱེམ། ག་ཅིས་འབྱུང་ནི་ཞིན་མ་  
ལས་འབྱོག་ཚུ་གསུམ་ནི་དང་། མེའི་བྱ་གྱིས་སྒྱུ་མདུན་ལུ་ཡོང་ཚུ་གསུམ་པའི་དོན་  
ལུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གསོལ་ཤར་བཏབ་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༢༧ དེ་ལས་ཉི་མ་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་ཆོས་གནང་། ཕྱི་རུ་གནམ་རུབ་  
མ་ལུ་ཕྱི་ཁར་འབྱོན་དེ་སྒྱུར་ཤིང་ཟེར་བའི་རི་ལུ་བཞུགས་ཀྱག།
- ༢༨ རྩ་པ་ཉ་སག་མི་དམངས་ག་ར་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་ཁོའི་གསུངས་ཉན་པར་སྒྱུ་མདུན་  
ལུ་འོངས་ཀྱག།

### མི་བྱེད་ཀྱི་ཉིས་པ།

#### ལུ་དུས་ཞིས་ཀར་ཡོད་ཀྱིས་ངོ་ལོག་པ།

- ༡༡། སྒྱུར་ཅིས་མེད་པའི་ཁུར་ལོབ་ཀྱིས་དུས་ཆེན་རེན་མ་ཞིན་པས།
- ༡ རྒྱམ་རྒྱཅེན་དང་མཁན་པོ་ཚུ་མི་དམངས་ལུ་འདྲོག་རུང་། ཡེ་ཤུ་བཏོང་ནིའི་ཐབས་  
ཤེས་འབྱུར་དོ་ཡོད་པ་མས།
- ༢ ཁོང་སྒྲོབ་མ་བཟུ་གཉིས་པོ་གྱིས་བྱལ་ཁར་ལས་ཞིས་ཀར་ཡོད་ཟེར་མི་ལུ་དུས་  
ནང་ལུ་བདུད་འཛུལ་ཀྱག།
- ༣ ཁོ་གྱིས་རྒྱམ་རྒྱཅེན་དང་འགོ་དཔོན་ཚུ་ཡོད་སར་སོངས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་གྱིས་  
ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཚུའི་ལག་པ་ལུ་སྤྱོད་ནི་སྤྱོད་ཀྱིས་བཟུབ་ད་ལུ།
- ༤ ཁོང་ཚུ་དགའ་དགའ་དི། ཁོ་ལུ་གཉི་རུ་འབྱེན་ནི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁས་རྒྱང་འབད་ཀྱག།
- ༥ ཁོ་གྱིས་མི་དམངས་མེད་པ་ད་ལུ། ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཚུའི་ལག་པར་ཅིས་སྤྱོད་ནིའི་ཤོ་རྒྱལ་ས་  
འཛོལ་ནི་འབད་ཁ་འཆམས་ཀྱག།

ཡེ་ཤུ་ཁོ་རེ་སྒྲིབ་མ་ཚུ་མཉམ་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚོགས་བཞེས་ཡོད།

- ༧ སྐར་ཅིས་དམར་མཚོད་ལུ་བའི་དུས་ཆེན་གྱིས་ཉིམ་རེན་རུག།
- ༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་པེ་ཏྲ་དང་ཡོ་ཏྲ་ནན་གཉིས་ལུ། བྱེད་གཉིས་སོང་ཞིན་མ་ལས་ང་བཅས་  
ར་བཟའ་ནི་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚོགས་ཚུ་བཅའ་འགྲིགས་བརྒྱབ་ཟེར་བཀའ་  
གནང་མ་དུ།
- ༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ས་གནས་གཞི་ལུ་ང་བཅས་གྱིས་བཅའ་འགྲིགས་བརྒྱབ་  
ནི་སྒྲིབ་ཟེར་ཞུས་དུ།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་གཉིས་གོང་བྱེད་ནང་འཛུལ་སྤངས་ལུ། ཚུ་རྩམ་སྤྲུག་  
མེ་གཅིག་དང་འབྱེད་འོང་། ཁོ་འཛུལ་བའི་བྱིམ་དེ་ནང་ལུ་བྱེད་ཡང་ཁོ་འོང་  
བཅའ་སོང་།
- ༡༡ དེ་ལས་བྱེད་གྱིས་བྱིམ་དེ་འོང་སྤྱོད་བདག་ལུ་སྒྲུབས། གཙོ་བོ་འོང་ལུ་ནི་སྤྲེ་བཀའ་  
གནང་མས། ང་སྒྲིབ་མ་ཚུ་མཉམ་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚོགས་བཞེས་ནི་སྤྲེ་ཞིན། མཚོན་  
བྱིམ་གཞི་ཡོད་པ་སྒྲིབ་ཟེར་འདི།
- ༡༢ སྤྱོད་བདག་དེ་གྱིས་བྱེད་ལུ་གདན་བཏིང་སྤྱོད་པའི་སྤྲུག་གིས་བྱིམ་སྤྲེ་གཅིག་  
བརྒྱན་འོང་། དེ་ཁར་ལུ་བཅའ་འགྲིགས་བརྒྱབ་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༡༣ དེ་ལས་ཁོང་གཉིས་སོང་ས་ཏེ་འབད་སྤངས་ཁོང་ལུ་བཀའ་གནང་མ་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་  
ལས་ཁོང་གི་དུས་ཆེན་གྱིས་ཚོགས་ཚུ་བཤམས་རུག།
- ༡༤ དུས་ཚོད་རེན་མ་དུ། སྐར་བ་བརྒྱ་གཉིས་པོ་དང་མཉམ་ཡེ་ཤུ་ས་ཁར་བཞུགས་  
རུག།
- ༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་སྤྲུག་བཞུལ་མ་སྤྱོད་བའི་དེ་མ་ལས་བྱེད་མཉམ་  
དུས་ཆེན་འདི་འོང་ཚོགས་ཚུ་གཅིག་ཁར་བཟའ་ནི་སྤྲེ་གཅིག་ཅིས་དེ་མཚོ་བསམ་སྤྲེ་  
ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༦ དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་ལུ་དེ་ཚུ་མ་སྤྱོད་བར་དུ། ང་གིས་ལོ་གཞི་འདི་  
ལས་མི་བཟའ་ཟེར་ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཞིན་གསུངས་རུག།
- ༡༧ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཡོར་པ་ལུ་ལུ་བརྒྱམས་ཞིན་མ་དུ། བཀའ་འདི་ལེགས་སོ་ལུ་  
ཏེ་དེ་སྤྲེ་གསུངས་རུག། འདི་ལེན་ཞིན་མ་ལས་བྱེད་ཚུ་བཤོ་བཤའ་བརྒྱབ།

- ༡༩ དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་ཁྲིམ་མ་རྒྱུད་བར་དུ། ང་གིས་རྒྱན་ཤིང་གི་ཁྱེད་ལས་མི་འབྱུང་བེད་ཁྱེད་ལུ་སྦྱབས་ཞིན་གསུངས་ཀྱི།
- ༢༠ དེ་ལས་ཁྱེད་ལེགས་ལྷན་ལུ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་དང་བཀའ་ཤིན་ལེགས་སོ་ལུ་ཉི།  
བཅགས་ཞིན་མ་དང་། ཁྱོད་ལུ་གནང་དེ་སྦྱེ་གསུངས་ཀྱི། འདི་ཁྱེད་ཚུ་འོན་  
ལུ་བྱིན་ཡོད་པའི་དེ་ཤ་གཟུགས་ཞིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་སེམས་ལུ་བྱིན་ནི་དོན་ལས་  
ཞིན་ནི་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།
- ༢༡ ཆོག་ལས་བཞེས་ཆར་བའི་ལྷན་ལས། དེ་བཟུམ་པོར་པ་ལྷན་ལུ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་  
ད་དེ་སྦྱེ་གསུངས་ཀྱི། པོར་པ་འདི་ཁྱེད་དོན་ལུ་འཛགས་པའི་དེ་ཞལ་ཆད་  
གསར་པ་གྱིས་ཁྱེད་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།
- ༢༢ འདི་འབད་ཅད་བཟ། ང་ལུ་འབྱེད་སྒྲིལ་རྒྱལ་ཁྲིམ་མི་དེའི་ལག་པ་འདི་ང་མཉམ་  
རྒྱུ་ཅེའི་འགྲུ་ཡོད།
- ༢༣ མིའི་བྱ་ཞིང་ག་ཤེགས་འབྱོན་ནི་ཐག་བཅད་ཞིན་རུང་། ཁོ་ལུ་འབྱེད་སྒྲིལ་  
བརྒྱལ་ཁྲིམ་པའི་མི་དེ་ལུ་ཐུང་ན་ཆེ་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།
- ༢༤ དེ་ལས་སྦྱོབ་མ་དེ་ཚུ་ཁོང་རང་གཅིག་གིས་གཅིག་ནང་འཁོད་ལུ་འདི་བཟུམ་ག་  
གིས་འབད་འོང་གམ་ཟེར་སྒྲིལ་སྦྱབས་ཀྱི།

### གར་ལས་སྦྱོབ་ཤོས།

- ༢༥ སྦྱོབ་མ་ཚུ་ནང་འཁོད་ལུ་ཁོང་ཚུ་ལས་སྦྱོབ་ཤོས་ག་ཞིན་མ་ཟེར་བའི་ཚུང་སྦྱང་  
འབྱུང་ཀྱི།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཕྱི་པ་ཚུ་འོན་རྒྱལ་ཁྲིམ་ལུ་དབང་ཁྲིམ་སྦྱང་མ་ཞིན།  
དེ་ལས་དབང་ཆ་ཐོབ་པའི་ལྷན་རྒྱལ་ཁྲིམ་ལུ་ཤིན་ཅན་ཟེར་སྦྱབས་ཞིན།
- ༢༧ འདི་འབད་ཅད་ཁྱེད་ཚུ་དེ་སྦྱེ་མེན། ཁྱེད་ཚུ་འོན་ནང་ན་ལས་ག་སྦྱོབ་མི་དེ། ཁོ་  
ཚུང་ཀྱེ་བཟུམ་འགྱུར་དགོ། དེ་ལས་ཁོང་པོན་བཟུམ་ཞིན་མི་དེ། ལུ་རྒྱལ་ཁྲིམ་  
འགྱུར་དགོ།
- ༢༨ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དེ་སྦྱེ་སྦྱོབ་ཤོས་ག་ཡོད་པ་སྒྲི། བཟུམ་མི་དེ་ར་སྦྱོབ་ནི་ཞིན། ཡང་  
ཅིན་ཁོ་ག་ཡོག་བརྒྱལ་ཁྲིམ་མི་དེ་སྦྱོབ་ནི་ཞིན། ཞིན་རུང་ང་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་འོན་བར་  
ནང་ག་ཡོག་བརྒྱལ་ཁྲིམ་མི་བཟུམ་ར་ཞིན།



- ༢༥ བྱེད་ཚུ་ཁོང་བཟུམ་མིན། ང་དང་མཉམ་ཅིས་དུས་རྒྱུན་བར་ཆད་ནང་ཡུ་རྫོང་  
མེ་ཚུ་མིན།།
- ༢༧ དེ་ཡལ་གྱིས་ང་ཡུ་རྒྱལ་སྲིད་གནང་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་གིས་ཡང་བྱེད་ཡུ་འབྲིན་  
འོང་།།
- ༣༠ དེ་རྒྱལ་སྲིད་ནང་ཡུ་བྱེད་ཚུ་དེ་བཟུམ་ཁྱིམ་འགྲེལ་ལས་བཟུམ་ཡང་བཟུམ། འཕྱང་  
ཡང་འཕྱང་འདི་བཞུགས་ཁྱིམ་འགྲེལ་རྫོང་ནི་བཀོད་ཞིན་མ་ལས། མྱོས་ར་ཡལ་གྱིས་  
མེ་མེ་བཟུ་གཉིས་པ་འདི་བྱེད་གྱིས་དབང་འོང་།།

### ཕི་རྫོང་རྒྱལ་ཁོང་གི་འབད་ནི་མིན་མ།

- ༣༡ གཙོ་བོ་གྱིས། སེ་མོན། སེ་མོན། བདུད་གྱིས་ཁྱོད་ཡུ་ཀར་གྱིས་ཕུག་མ་བཟུམ་  
སེ་སེར་ཁ་བྱེ་བཏང་ནིའི་འདོད་པ་འདུག།
- ༣༢ འདི་འབད་ཅང་ཁྱོད་གྱིས་དད་པ་མེ་ཉམས་ནི་དོན་ལས་ང་གིས་གསེལ་ཅང་བཏང་  
ཅིས། ཁྱོད་རའི་སེམས་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས། ཁྱོད་རའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ་བརྟེན་པོར་  
བཟུམ་ཅེར་གསུངས་མ་དཔུ།།
- ༣༣ པེ་རྫོང་གྱིས་ཁོ་ཡུ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་ཁྱོད་དང་མཉམ་བཅོན་ནང་མིན་ཅུང་།  
ཤེས་མིན་ཅུང་འབྲེལ་མཆོག་མཆོག་མིན་ཅེར་ཞུ་ཅད།།
- ༣༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས། པེ་རྫོང་། ང་ཁྱོད་ཡུ་སྐབས་གོ། ཁྱོད་གྱིས་ང་ཡུ་རོ་མེ་ཤེས་ཅེར་  
བྱུ་མ་འཛོལ་འདི་ཉེ་མ་ལས་ཚར་གསུམ་རྒྱལ་ཁོང་གི་འབད་འོང་ཅེར་དེ་མེ་གསུངས་  
ཅུག།།

### ལམ་ཁར་སྐྱབ་དགོཔ་ཚུ།

- ༣༥ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྐབ་མ་ཚུ་ཡུ། བྱེད་ཚུ་དདུལ་ཁྱེ། ཡང་ཅིན་སྐྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་དང་  
རྩམ་མེད་པར་ང་གིས་བཏང་མ་དཔུ། དེ་ཚུ་དགོཔ་སྐྱེ་འབྱུང་ཡེ་གམ་ཅེར་  
གསུངས་མ་དཔུ། ཁོང་གིས་མ་འབྱུང་ཅེར་ཞུ་ཅུག།།
- ༣༦ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཡུ། ད་དདུལ་ཁྱེ་ཡོད་མེ་དེ་དདུལ་ཁྱེ་སྐྱེ། སྐྱེ་  
ཁྱེ་ཡང་སྐྱེ། ཁྱིམ་མེད་པ་ཅིན་ཁྱོད་རའི་བཀོལ་བཅོང་དེ་མིན་ཅུང་གཅིག་  
ཉེ་སྐྱེ།།



༢༧ ག་དེ་སྤེལ་ཅེན་ང་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབ་ས་མེན། དེ་སྒྲིལ་ལས་འབྲིས་ཡོད་པ་ཚུ་གེར་འབྱུང་  
ནི་མེན། ཁོ་གྲིས་ཉེས་ཅན་ཚུ་འི་བསྐྱོད་དེ་བཀོ་བཤའ་བརྒྱབ་ཁོང་ཅེར་བྲིས་ཡོད་པ་  
དེ་ང་ལུ་འབྱུང་ནི་མེན་ཅེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།

༢༨ སྒྲིལ་མ་ཚུ་གྲིས། གཙོ་བོ་ལགས། གཟིགས་གནང་། ད་མྱོན་ལུ་གྲི་རིང་གཉིས་  
ཡོད་ཅེར་ཞུ་ཤ། ཁོ་གྲིས། དེ་མེན་བརྟུབ་པས་ཅེར་ཁོང་ལུ་གསུངས་ཀྱག།

### ལྷ་མ་ར་ནང་ལུ་ཡེ་ཤུ་འི་སྒྲིལ་ལམ།

༢༩ དུས་མ་རྟག་བརྩམ་ཕྱི་ཁར་འབྱོན་དེ་སྒྲིལ་ཤིང་རི་ལུ་ཡེ་བས་ཀྱག། ཁོ་འི་སྒྲིལ་  
མ་ཚུ་ཡང་རྟིང་ཤུལ་སོངས་ཀྱག།

༣༠ ཁོ་དེ་ཁར་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། བར་ཆད་ནང་ལུ་མི་ཚུ་དེ་མེ་བས་ལུ་  
སྒྲིལ་ལམ་ཞུ་ཅེར་གསུངས་ཀྱག།

༣༡ ཁོང་ཚུ་ལས་དྲོ་གོར་གཅིག་གི་ས་ཁར་འབྱོན་དེ་ཞབས་གྲིས་ལུས་མོས་ཁར་  
བརྟུགས་ཞིན་མ་ད་སྒྲིལ་ལམ་དེ་སྤེལ་ཀྱག།

༣༢ ཡབ་ལགས། ཁྱེད་གྲིས་ཐུགས་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན་འདི་ཤིར་པ་ང་ལས་ལོག་  
དེ་བཞེས་གནང་། དེ་སྒྲིལ་འདོད་མེན་པར་ཁྱེད་རའི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དུ་མཛོད་  
གནང་ཅེར་གསོལ་སྐུ་བརྟུབ་ད་ལུ།

༣༣ ཞིང་ཁམས་ལས་ཁོ་ལུ་མཐུ་སྒྲིལ་ས་ལུ་མི་ཤོ་ཉ་གཅིག་འབྱུང་ཀྱག།

༣༤ ཐུགས་ལུ་སྒྲིལ་བཟུལ་སྒྲིལ་འབྱུང་དེ་གཅིས་དེ་སྒྲིལ་ལམ་ཞུ་ཤ། ཐུགས་  
ཐོག་པ་སྒྲིལ་འཛག་དོ་བརྩམ་དུལ་ཚུ་ས་ཁར་འཛགས་ཀྱག།

༣༥ སྒྲིལ་ལམ་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་ད་ཁོར་འི་སྒྲིལ་མ་ཚུ་ཡོད་སར་འབྱོན་མ་ད་། ཁོང་  
ཚུ་སྒྲིལ་བཟུལ་གྲིས་གཉིད་ལོག་ཡོད་པ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས།

༣༦ ཁོང་ལུ། ཁྱེད་གཅིས་འབད་དེ་གཉིད་ལོག་པ་སྒྲིལ། བར་ཆད་ནང་ལུ་མི་ཚུ་ད་  
ནི་དོན་ལས། ཡར་ལོང་སྒྲིལ་ལམ་ཞུ་ཅེར་གསུངས་ཀྱག།

### ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་ཡོད་པ།

༣༧ ཁོ་གྲིས་དེ་སྤེལ་གསུངས་བའི་བར་ནང་། ཁོང་བརྟུ་གཉིས་པོ་གྲིས་གྲལ་ལས་ལུ་  
དུས་ཅེར་མི་མཉམ་མི་དམང་བཅས་པ་སྤེལ་འབྱེད་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྲིས་  
ཡེ་ཤུ་ལུ་ཁ་བྱ་བ་ཀུ་མི་དོན་ལས་སྒྲིལ་ལོག་ཁར་འོང་མ་ད་ལུ།

- ༤༩ ཡེ་སྤྱི་གྱིས་ཁོ་ལཱ། ཡུ་རྩ་གྱིས་མེ་འི་བུ་ལཱ་ཁ་བྱ་བ་ཀལ་ཏི་འབྱེད་སྐྱོར་  
བརྒྱབ་པར་འོངས་འོངམ་མིན་ན་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༥༠ སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་ག་ཅིས་འོངམ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལཱ། གཙོ་  
མོ་ལགས། ཁོང་བཅས་གྱི་རིང་གིས་རྩམ་ག་ཟེར་བྱ་ཞིན་མ་དང་།
- ༥༡ ཁོང་གཅིག་གིས་སྒྲུ་སྒྲུ་ཆེན་གྱིས། བྱ་རྒྱལ་འགྲུ་རྩམ་ཏི་རྩམ་ཙོག་ག་ལས་པ་  
དེ་བཅད་བཀོག་ཀྱག།
- ༥༢ ཡེ་སྤྱི་གྱིས། དེ་སྒྲེ་མི་རུང་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དང་། ཁོའི་རྩམ་ཙོག་འགྲུ་ལྷག་  
བཀལ་ཏི་ལོག་དེ་བྲག་གནང་ཀྱག།
- ༥༣ དེ་ལས་ཡེ་སྤྱི་གྱིས་ཁོ་འཛིན་གཟུང་འབད་བར་འོངས་མི་སྒྲུ་སྒྲུ་ཆེན་དང་།  
མཚོད་ཁང་གི་འགོ་དཔོན་དང་། ཀན་ཤོས་ཚུ་ལཱ། རྩེད་ཚུ་གྱི་རིང་དང་འཁམས་  
ཚུ་སྤྲུག་ཞིན་མ་དང་ཨར་རྒྱན་བརྒྱུ་གཟུང་བར་འོངམ་མིན་ན།
- ༥༤ ང་ཉིན་མ་ཨ་རྒྱལ་ར་མཚོད་ཁང་ནང་ལཱ་འབད་དང་མཉམ་ཡོད་རུང་འབྱེད་གྱིས་ང་  
མ་གཟུང་། ད་རྩེད་ཚུ་འབྱེད་ཚུ་དང་ལྷན་ནག་གི་དབང་ཚད་མིན་པས་ཟེར་  
གསུངས་ཀྱག།

པེ་ཏྲོ་གྱིས་ཡེ་སྤྱི་ལཱ་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི་ཁོ་རང་ཐུ་ཡོད་པ།

- ༥༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་སྤྱི་འཛིན་གཟུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་སྒྲུ་སྒྲུ་ཆེན་གྱིས་ཁྱིམ་ལཱ་  
འབྱེད་ཀྱག། པེ་ཏྲོ་རྒྱངས་རིང་ས་ལས་ཁོའི་རྒྱུ་ལཱ་འོངས་ཀྱག།
- ༥༦ ཚོགས་ཁང་སྤྲུག་ལཱ་མེ་ཐུ་དི་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཏི་ཡོད་པ་ད་ལཱ། པེ་ཏྲོ་ཡང་  
ཁོང་མི་ཚུ་དང་མཉམ་ཡོད་ཀྱག།
- ༥༧ བུ་མོ་གཡོག་མོ་གཅིག་གིས་པེ་ཏྲོ་མེ་གསེར་ཡོད་པ་མཐོང་ནེ། ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་  
བརྒྱ་ཞིན་མ་དང་། འདི་མི་དེ་ཡང་ཡེ་སྤྱི་མཉམ་ཡོད་པ་མིན་ཟེར་སྒྲུབས་དང་།
- ༥༨ པེ་ཏྲོ་གྱིས། ཅམ་སྤུ། ང་གིས་ཁོ་ངོ་མི་ཤེས་ཟེར་རྒྱབ་ལོག་འབད་ཀྱག།
- ༥༩ ཅེ་ཅི་ཅིག་ཁར་ལས་གཞན་གཅིག་གིས་པེ་ཏྲོ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། རྩེད་ཡང་  
ཁོང་ཚུ་འབྱེད་སྤྲུག་གི་མི་གཅིག་མིན་ཟེར་མ་དང་། པེ་ཏྲོ་གྱིས། མི་ཁྱོད། ང་མིན་ཟེར་  
སྒྲུབས་ཀྱག།

- ༥༩ མུ་ཚོད་གཅིག་གིས་རྒྱལ་ལས་གཞན་གཅིག་གིས། འདི་མེད་ཀྱི་ཡི་ཡི་པ་ཅིན།  
ཡེ་ཤུ་མཉམ་ཁོ་ཡང་ཡོད་པ་ཐག་ཚད་ཅིན་ཟེར་ཅུ་རྒྱལ་ས་བརྒྱལ་ཏི་རྒྱལ་ས་ད་ལྟ།
- ༦༠ བེ་ཏྲོ་གྲིས། མེ་ཁྱོད་ག་ཅིས་རྒྱལ་ས་ཅིན་མ་ང་མ་ཤེས་ཟེར་ཁོ་གྲིས་དེ་སྟེ་རྒྱལ་ས་  
པའི་བར་ནང་དེ་ཕྱལ་ལས་བྱུ་འཕོ་རུག།
- ༦༡ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཞལ་བསྐྱར་ཞིན་མ་དེ་ཏྲོ་ཕུ་གཟིགས་པའི་ཆོས། དེའི་རིང་  
ལུ་ཁྱོད་གྲིས་བྱུ་མ་འཕོ་པའི་དེ་མ་ལས་ང་ལུ་ཆར་གསུམ་ཁྱོད་གྲིས་རྒྱལ་ལས་  
འབད་འོང་ཟེར་གཙོ་བོའི་གསུང་ས་ཡོད་པ་དེ་བེ་ཏྲོ་སེམས་ལུ་ཅན་པ་འོང་ས་  
ཞིན་མ་ལས།
- ༦༢ ཁོ་ཕྱི་ཁར་འཕྲོན་སོང་ས་ཏི་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅུ་རུག།
- ༦༣ ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་མེ་ཚུ་གྲིས། ཁོ་ལུ་རྒྱད་ཕབས་བརྒྱལ་མ་ཆད་བདུང་ས་  
མཛོག་འབད་རུག།
- ༦༤ ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོའི་ཞལ་སྐྱར་བཞག་ཞིན་མ་ལས། ཞལ་འགྲུ་མཛོག་ཕྱག་འཕྲང་  
ཞིན་མ་ད། འཕྲང་མེ་ག་ཅིན་ན་མཛོན་ཤེས་ཤེས་པ་ཅིན་རྒྱལ་ས་ཟེར་དི།
- ༦༥ ཁོ་ལུ་རྒྱད་ཕབས་བརྒྱལ་ས། དེ་ལས་མ་རངས་པའི་གཏམ་ངན་ལེ་ཤ་ཤུ་རུག།

ཡེ་ཤུ་ལྷན་རྒྱས་རྒྱུ་འགྲོང་ཁར་འབྱོད་བསྐྱེལ་ཡོད།

- ༦༦ གནམ་རྫོབ་རྒྱལ་རྒྱའོ་དང་། མཐུན་ཡོད་མེད་མང་གི་ནན་ཤོས་རྒྱུ་འཛོམས་  
དུས་བརྒྱལ་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཚུ་གྲིས་ལྷན་རྒྱས་ཡོད་སར་འབྱོད་ཞིན་མ་  
ལས་འདི་བ་དཔུང་རུག།
- ༦༧ ཁོང་ཚུ་གྲིས། ཁྱོད་མ་ཤེ་ག་ཅིན་ན་ང་བཅས་ལུ་རྒྱལ་ས་ཟེར་ཞུ་མ་ད། ཁོ་གྲིས་  
ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་རྒྱལ་ས་པ་ཅིན། ཁྱོད་ང་ལུ་ཡིད་མེ་ཆེ།
- ༦༨ དེ་ལས་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་འདི་རུང་། ཁྱོད་ང་ལུ་ལན་མི་རྒྱལ་ས། ཡང་ཅིན་ང་  
འགྲོ་མི་བརུག།
- ༦༩ དེའི་ལས་མེའི་བུ་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་ས་དབང་ཕྱག་གཡས་པ་ཁ་ཐུག་ལུ་  
བཀོད་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༧༠ དེ་ལས་མི་ག་ར་གྲིས་ཁོ་ལུ། དེ་སྟེ་ཅིན་པ་ཅིན་ཁྱོད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱས་

མིན་ན་ཟེར་ཞུས་དུ། ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལ། ང་མིན་པས་ཟེར་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སྐབས་  
མས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༧༡ མེ་དེ་ཚུ་གྱིས། ང་བཅས་གྱིས་ཁོ་རེའི་ཁ་ལས་འདི་བཟུམ་ནས་གོ་ཡི། འཛོམས་  
དཔང་གཞག་གཞན་གཅིག་དགོཔ་མིན་འདུག་ཟེར་སྐབས་ཅུག།

མི་བྱ་ཉེར་གསུམ་པ།

ཡེ་ཤུ་ཕི་ལ་ཉི་འུ་ཐིམས་སར་ལུ།

༧༢ མེ་དམང་ག་ར་ཡོངས་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུ་ཕི་ལ་ཉི་ཡོད་སར་འབྱེད་ཅུག།

༧༣ མེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་པ་བཀལ་ཏེ། མེ་འདི་གྱིས་ང་བཅས་རེའི་མེ་ཚུ་ལུ་ལམ་  
ལོག་སྟོན་ཏི་རྒྱལ་པོ་ལུ་ཁྱལ་བཏབ་ནི་ཚུ་ཡང་བཀལ་གཞིན་མ་ལས། ཁོ་རྒྱལ་པོ་  
མ་གྲི་གཞིན་ཟེར་བའི་གཏམ་སྐབས་མས་ཟེར་ཅད་ལུ།

༧༤ དེ་ལ་ཉི་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ཡ་རུ་དུ་པའི་རྒྱལ་པོ་མིན་ན་ཟེར་ཞུས་དུ། ཁོ་གྱིས་  
ཁོའི་ལན་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་སྐབས་མས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༧༥ དེ་ལ་ཉི་གྱིས་སྐམ་སྐམ་ཆེན་ཚུ་དང་མེ་དམང་ལུ། ང་གིས་མེ་འདི་ལས་ཉེས་པ་  
གཅིས་ཡང་མ་མཐོང་ཟེར་སྐབས་ད།

༧༦ མེ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་ཉེས་སྟོན་ཡོད་པ་མིན། ཁོ་གྱིས་གྲ་ལི་ལི་ལུང་མ་ཕྱོགས་  
ལས་འགོ་བཙུགས་འདི་ནང་ཚུན་ཆོད་བར་ནང་ཡ་རུ་དུ་མེ་ཚུ་ལུ་སྐབས་བྱ་སྟོན་  
དེ། མེ་དམང་ག་ར་དགྲུག་དགྲུགས་པ་མིན་ཟེར་ཅིག་པ་བཅད་སྐབས་ཅུག།

ཡེ་ཤུ་རྒྱལ་པོ་ཉེ་རོ་དེ་ཡོད་སར་ལུ།

༧༧ དེ་ལ་ཉི་གྱིས་གྲ་ལི་ལི་ཟེར་ནས་གོ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་གྱིས། མེ་འདི་ག་ལི་ལི་པ་  
མིན་ན་ཟེར་དེ་ཅད་ལ།

༧༨ ཡེ་ཤུ་ཉེ་རོ་དེའི་མངའ་འོག་ལས་མིན་མ་གྲུག་ཏེ། དེ་བསྐང་ཉེ་རོ་དེ་འདི་ཡེ་རུ་  
ཤ་ལེམ་ལུ་ཡོད་པ་ལས། ཡེ་ཤུ་ཁོ་ཡོད་སར་བཏང་ཅུག།

༧༩ ཉེ་རོ་དེ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་སྟོར་ལས་ལེ་ཤ་ནས་གོ་དེ་ཡོད་པ་མིན་པས། ཁོ་གྱིས་སྟོན་  
པའི་དྲགས་མཚན་ཚུ་བཟླ་ནི་གྱིས་རེ་འདོད་སྟེད་དེ་ཡུན་རིང་མ་སོངས་ཡོད་པ་

ལས། ཡེ་ཤུ་མཛལ་ཏི་ཁོ་ག་ཅིས་དེ་སེམས་དག་འཁུག།

༩ ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཡུ་འདི་བ་མང་རབ་ཅིས་དཔུང་རུང་། ལན་ལོག་གང་ཡང་མ་གསུངས་པས།

༡༠ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཛུ་ཆེན་དང་མཁན་པོ་ཚུ་གྱིས། ཁོ་གྱིས་ཉེས་པ་ལེ་ཤ་མཛད་པའི་ཉེས་སྒྲིན་ཚུ་རྟོན་རུག།

༡༡ དེ་ལས་ཏེ་རོ་དེ་དང་ཁོ་འདྲ་མཁུ་མི་བཅས་པ་སྒྲེ་ཁོ་ཡུ་རྒྱུད་པ་བས་བརྒྱབས་ཏེ་འཕུ་ཞིན་མ་དུ། ན་བཟའ་མདངས་ཆེ་རྟོག་རྟོ་བཞེས་བརྒྱུག་སྒྲེ། ལོག་དེ་པེ་ལ་ཏི་ཡོད་སར་གཏང་རུག།

༡༢ ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་པེ་ལ་ཏི་དང་ཏེ་རོ་དེ་གཉིས་དག་ཕྱང་ཕྱད་འབད་རུང་། ཉེས་དེ་ཁར་ལས་ཁོང་གཉིས་སྒྲིན་ཆང་ཡུ་འགྱུར་སྲ་རུག།

### ཡེ་ཤུ་ཉེས་བྲིམས་བཀའ་ཡོད་པ།

༡༣ པེ་ལ་ཏི་གྱིས་རྒྱུ་མཛུ་ཆེན་དང་། དཔོན་ཁྲུང་དང་། མི་དམངས་གཅིག་ཁར་འཛོམས་བརྒྱུག་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་དེ་ཚུ་ཡུ།

༡༤ རྒྱུད་ཚུ་གྱིས་མི་འདི་གྱིས་ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ཡུ། ལམ་ལོག་སྒྲིན་དེ་དགུགས་ཡོད་པ་མིན་ཟེར་ང་ཡོད་སར་འབྱུང་འོངས་ཡི། རྒྱུད་རའི་འཛོམས་ཐོག་ཡུ་ང་གིས་ཞིབ་དཔུང་འབད་མ་དུ། མི་དེ་ཡུ་རྒྱུད་གྱིས་སྒྲུབས་པའི་ཉེས་པ་ཚུ་ང་གིས་གང་ཡང་མ་མཐོང་།

༡༥ འདི་བརྒྱུ་མཛུ་ལོ་ཏེ་རོ་དེ་གྱིས་ཡང་ཁོ་ཡུ་ཉེས་པ་མེད་པ་ལས་ང་ཡོད་སར་ལོག་གཏང་རུག། ཁོ་ཡུ་གཞུང་བྲིམས་ཅིས་བཀའ་དགོ་པ་གང་ཡང་མིན་འདུག།

༡༦ འདི་འབད་མ་ལས་ང་གིས་ཁོ་ཏེ་རྒྱུགས་བྱངས་ཞིན་མ་དེ་ལོག་ཐར་གཏང་ནི་མིན་ཟེར་སྒྲུབས་རུག།

༡༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ལོ་རེར་དུས་ཆེན་ཉེས་ཡུ་པེ་ལ་ཏི་གྱིས་བཙོན་པ་རེ་མི་ཚུ་འོ་དོན་ཡུ་ཆེ་ཐར་བཏང་བའི་ཡུགས་སྒྲིལ་ཡོད་པ་མིན་པས།

༡༨ མི་དམངས་ཁ་འཆམས་ཏེ་སྐད་ཀྱགས་བརྒྱབས་ཞིན་མ་དང་བཅས་དོན་ཡུ་རྩར་བུས་ཟེར་མི་དེ་གཏང་ཞིན་མ་དུ། མི་དེ་ཆར་གཅད་དགོ་ཟེར་སྒྲུབས་རུག།

- ༡༩ རྩ་ར་བུས་ཟེར་མི་འདི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ཕུ་རོལ་ག་བརྒྱབས་མ་ཆད་མིགས་ད་པའི་  
ཉེས་བྱ་ཤོགས་ཏེ་བཙོན་ཕུ་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༢༠ འདི་འབད་མ་ལས་པི་ལ་ཏི་གྱིས་ཡེ་ཤུ་འཐར་བཏང་ནི་ཚུ་འདྲོད་ཡོད་པ་ལས། ད་  
རུང་མི་དམངས་ལུ་སྒྲུབས་རུང་།
- ༢༡ མི་ཚུ་གྱིས་རྒྱ་རྒྱུ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་བཟམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱང་ཟེར་སྒྲུབས་ཀྱི།
- ༢༢ པི་ལ་ཏི་གྱིས་ཆར་གསུམ་མི་དམངས་ལུ། མི་འདི་ཕུ་ཉེས་པ་ག་ཅིས་ཡང་མིན་  
འདུག། ཁོ་ལུ་གཞུང་ཁྲིམས་བཀའ་དགོ་པའི་དོན་དང་གིས་མ་མཐོང་། དེ་  
སྒྲེ་མིན་པ་ཁོ་ཏི་ལྷགས་གྱིས་བརྒྱངས་ཞིན་མ་དུ་མཐར་བཏང་གེ་ཟེར་སྒྲུབས་རུང་།
- ༢༣ མི་ཚུ་གྱིས་རྒྱ་རྒྱུ་བརྒྱབས་ཏི་ཡེ་ཤུ་མིན་ཅི་མིན་ཅི་བཟམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱང་  
དགོ་པ་སྒྲེ་ལུ་ཚུགས་སྒྲེད་ཀྱི། མི་ཚུ་འི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་སྒྲུ་སྒྲུ་ཆེན་ཚུ་འི་རྒྱ་རྒྱུ་ཆུ་ལ་  
སྒྲེད་ཀྱི།
- ༢༤ དེ་ལས་པི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྒྲུབས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཉེས་ཁྲིམས་བཀའ་ནི་འི་  
བཀའ་ཆུ་འབྱེན་ཀྱི།
- ༢༥ དེ་ལས་རོལ་ག་བརྒྱབས་ཏེ་མིགས་ད་པའི་ཉེས་བྱ་ཤོགས་ཏེ་བཙོན་ཕུ་ཡོད་མི་  
དེ་མར་བཏང་ཞིན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཚུ་འདྲོད་པ་རྩ་རུ་ཁོང་གིས་ལག་པ་ཕུ་  
སྒྲོད་ཀྱི།

### ཡེ་ཤུ་བཟམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱངས་ཡོད་པ།

- ༢༦ མི་དེ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་འབྱེད་འགྲོ་བའི་སྒྲུབས། སའི་རི་ནིན་ཟེར་བའི་གྲོང་ཁྱེར་  
ལས་ཁོངས་མི་སེ་མོན་ཟེར་མི་དེ་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་བཟམ་ཤིང་ཁོ་འི་  
འགྲུ་བཀའ་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་འི་སྒྲུ་ཆུ་བ་ལས་འགྲོ་བཟུག་ཀྱི།
- ༢༧ མི་དམངས་སྤང་སྤྱོད་ཁོངས་མི་དང་། དེ་ལས་བྱང་ཏི་རུང་སྤྱོད་ཁོ་ཕུ་བརྩ་སྤྱོད་མི་མཉམ་  
སྤྱོད་ཡང་ཁོ་འི་ཏིང་ཤུ་ལ་ཁོངས་ཀྱི།
- ༢༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཞལ་བསྐྱར་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། ཡེ་རུ་ཤུ་ལེ་མ་གྱིས་ཨམ་སྤྱོད་ཏི་  
དོན་ལུ་སྤྱོད་མིན་དགོ། ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་འདྲོད་པུ་སྤྱོད་ཀྱི།
- ༢༩ ཏུས་ཡུན་འདི་ཁོང་བའི་བསྐྱང་ལས་མི་ཚུ་གྱིས། རབ་ཆད་མོད་པ་ཨ་ལོ་མང་ལ་





- ༧༠ གཞན་གཅིག་པ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ་འཕྲོགས་པར་བཏང་ནི། བྱོན་དཀོན་མཆོག་ལུ་  
མ་འཛོགས་ཅིན་ན། བྱོན་ཡང་འདི་ནང་ཉེས་ཁྲིམས་ལོགས་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༧༡ ང་བཅས་གཉིས་ལུ་བཅན་པ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་དེ་ཁྲིམས་ལོགས་པ་དེས་བདེན་  
ཅིན། འདི་ཁྲིམས་ལུ་དམ་པ་དེ་ཉེས་པ་གང་ཡང་མཛད་མཛད་པ་མེད་ཟེར་དེ་སྟེ་  
སྐབས་ཞིན་མ་ལས།
- ༧༢ ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། གཙུ་མོ་ལགས། བྱོན་གྱིས་བྱོན་རའི་ཆུལ་སྟེན་སྦྱང་བར་  
འབྱོན་མཛད་ལུ། ང་ཡང་བྱོན་གྱིས་ཐུགས་ལས་མ་ཡལ་བར་མཛད་གནང་ཟེར་  
ཁུམ་དལ།
- ༧༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་བྱོན་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་སྐབས་ཅིན། ད་རིང་ལས་བྱོན་  
ང་དང་མཉམ་བདེ་ཅན་ཞིང་ཁམས་ལུ་རྟོན་པ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### ཡེ་ཤུ་ཁྲིམས་ལོགས་ལོད་པ།

- ༧༤ ཉེས་ཕྱེད་ལུ་ས་གཞི་གཉི་གཉི་མེད་པར་ཐུན་ནག་གིས་ཐིབས་ནི་ཚུ་ཚོད་གསུམ་  
ཚུ་ཚོད་ལུས་ནུག།
- ༧༥ ཉེས་གྱིས་མདངས་ཡང་ནག་པ་ལུ་འབྱུར་ནུག། དེ་ལས་མཆོད་ཁང་གི་ཡོལ་  
ལ་ཡང་གཉིས་སྐལ་རྒྱབས་རལ་སོ་ནུག།
- ༧༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་གསུངས་སྐད་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཡབ་ལགས། དི་རྣམ་སེས་  
བྱོན་ལུ་ལུ་ལུ་མཉམ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ད་སྟེ་སྟེན་གནང་ནུག།
- ༧༧ དེ་ལས་དམག་མི་འབྱུང་དེ་གྱིས་གཅིས་འབྱུང་མ་མཐོང་ནི། དཀོན་མཆོག་  
ལུ་བརྟོན་པ་ལུ་ཉེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་འདི་ལུ་ཉེས་པ་མེད་པ་ཐག་མཆོད་ཅིན་  
པས་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༧༨ རྟོན་མོ་བཟུ་བར་འོངས་བའི་མེ་ཆུ་ག་ར་གྱིས་གཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིན་མ་  
ལས། ཁོང་རའི་བྱང་རྟོ་རྟུངས་ཉི་ལོག་ནུག།
- ༧༩ དེ་ལས་གྲ་ལི་ལ་ལས་ཁོ་ཉིང་རྒྱལ་འོངས་མི་ཁོ་རའི་རོ་སེས་མི་ཆུ་དང་ཨ་མ་  
སྟེ་ཆུ་ཡང་ཐག་རིང་སར་ལས་གཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་བརྟོན་ནུག།



ཡེ་ཤུའི་སྐུ་ཕུང་མོ་དུར་ཁང་ནང་ལུ་བཅུགས་ཡོད་པ།

- ༥༠ ཡོ་སེལ་ཟེར་མི་མི་གཅིག་ལྟན་རྒྱས་ཞིན་པའི་འགྲུ་མི་ལེགས་ཤོམ་དང་ཚོས་  
སེམས་ཅན་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༥༡ ཁོའི་ཡུལ་ཨ་རི་མ་ཐི་ཡ་ཟེར་བའི་ཡ་རྩ་དུ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གཅིག་ནང་ལས་ཞིན་  
པས། ཁོ་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་རེ་བ་སྒྲེད་མི་གཅིག་འབད་མ་ལས།  
མི་ཚུ་འི་གྲོས་ཚད་ལུ་ཁོ་གྱིས་བར་ནང་མ་འཛུལ་བས།
- ༥༢ ཁོ་གྱིས་ཕི་ལ་ཉི་ཡོད་སར་སྤངས་ཞིན་མ་ད། ཡེ་ཤུའི་སྐུ་ཕུང་མོ་དེ་གནང་ཟེར་  
བྱ་བ་ལ།
- ༥༣ ཁོ་གྱིས་སྐུ་ཕུང་མོས་ཁར་ཕབས་ཞིན་མ་ད་དར་ཁ་ཤུར་ཉེ། ཉེ་མ་མའི་ཕུང་མོ་  
ག་ཡང་མ་བཞག་པའི་འབྲུག་ནང་བཀོ་ཡོད་པའི་སྐར་ཁང་ནང་གདན་འདྲེན་  
བྱ་བ་ལ།
- ༥༤ དེ་ཚེ་ག་བསྐྱེགས་འབད་བའི་ཉིན་མ་ཞིན་པའི་འགྲུ། དམ་པའི་ངལ་གསོ་ཡང་  
བཀོ་བཅུགས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༥༥ དེ་ལས་ཉེ་མ་གྱི་ཕི་ལས་ཡེ་ཤུའི་རྒྱུ་ལྷོ་ལོངས་མི་ཁོང་ཨམ་སྐུ་ཚུ་གྱིས་སྐར་  
ཁང་དེ་དང་སྐུ་ཕུང་མོ་ག་དེ་སྤྲོ་བཞག་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ན་ཐེན་བཞུགས།
- ༥༦ ཨམ་སྐུ་ཚུ་ལོག་ཉི་ལོངས་ཞིན་མ་ལས། སྐུ་ཕུང་མོ་འགྲུ་དཔུར་ནི་འི་བཟང་དང་  
རྒྱམ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་འབད་རུང་། དམ་པའི་ངལ་གསོ་ཉིམ་ཕྱག་པ་ལས། བཀའ་  
ཁྲིམས་ལྟར་དུ་ངལ་གསོ་ཚུ་བྱུགས།

ཡི་ཁུ་ཉེར་བཞེ་པ།

ཡེ་ཤུ་སྐུ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡོད་པ།

- ༡༡། བདུན་ཕྲག་གིས་ཉིམ་དང་པའི་རྩོལ་ཏ་སག་ལུ། ཨམ་སྐུ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རའི་  
བཟོ་བའི་བཟང་ཚུ་སྤྲོ་བཞག་ཞིན་མ་ད་སྐར་ཁང་ནང་ལུ་ཚུད་བྱུགས།
- ༡ ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྐར་ཁང་གིས་རྩོལ་བའི་ཚུ་ག་བཀོག་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུགས།
- ༢ ཁོང་ཚུ་ནང་ན་འཛུལ་བཞུགས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སྐུ་ཕུང་མོ་མེད་པ་ཞིན་པས།
- ༣ ཁོང་ཚུ་དེ་ལས་གཅིས་འབད་ནི་ཞིན་ན་མ་ཤེས་པར་ཚུད་པའི་སྐབས། ན་བཟའ་

- འོད་ཅེས་ཅེས་བཞེས་མེ་ཁོང་གཉིས་ཁོང་ཚུའི་གདོང་ཁར་བཞུགས་ཡོད་པ་  
མཛེས་ཅུག།
- ༥ གམ་སྤུ་ཚུ་འདྲིལ་པའི་རྒྱུ་ཁྱིལ་ཁ་བྱལ་བརྒྱབས་སོ་ཅུག། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས།  
ཁྱེད་ཚུ་གསོན་པོ་དེ་འཆི་བ་ཚུའི་སྤྱད་ནང་ག་ཅིས་འཆོལ་ཤ་སྟོ།
- ༦ ཁོ་འདི་ཁར་མ་བཞུགས་པར་སྤྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡི། ལྷ་ལི་ལི་ལུ་བཞུགས་  
སྐབས་ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་ཚུ་སེམས་ཁར་མ་བློན་གམ།
- ༧ ཁོ་ཀྱིས། མེད་ལུ་འདི་ཤིག་ཅན་མི་ཚུའི་ལག་པ་ལུ་སྤྲོད་དི། བཅ་ཤིང་འགྲུ་བཤོང་  
ཞེན་མ་ལས། བཞག་གསུམ་ལུ་སྤྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་ནི་མིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་  
དེ་འབྱུང་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༨ ཁོའི་གསུངས་ཚུ་ཁོང་གིས་སེམས་ལུ་བློན་པ་འོངས་ཅུག།
- ༩ ཁོང་ཚུ་སྤྱར་ཁང་ལས་ལོག་འོངས་ཞེན་མ་ད། གནས་ཚུལ་ཚུ་ག་ར་ཁོང་སྐྱེའོ་  
བརྒྱ་གཅིག་པོ་དང་གཞན་ཚུ་གེ་ར་ལུ་བཤད་ཅུག།
- ༡༠ ཁོང་སྐྱེའོ་ལུ་གནས་ཚུལ་བཤད་མེ་ཁོང་གམ་སྤུ་མ་རི་ཡ་མ་མག་དཔལ་ནི་དང་།  
ཡོ་ཏ་ནན་དང་ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་མའི་མ་རི་ཡ་མ་དང་། གཞན་ཡང་ཁོང་མཉམ་ཡོད་  
མེ་གམ་སྤུ་ཚུ་མིན་པས།
- ༡༡ སྐྱེའོ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་གིས་སྐབས་པའི་གཏམ་ལུ་ཆ་མེད་པར་བདེན་པ་མ་རི་བས།
- ༡༢ མིན་རུང་པའི་ཁོང་ཞེན་མ་ད་སྤྱར་ཁང་ལུ་བརྒྱགས་སོངས་ཏེ། མར་སྤྱར་དེ་བརྒྱམ་  
ད་ལུ། སྤྱུང་མོ་སྤྱར་བའི་དར་ཁ་ཤ་ཚུ་མ་ཉོགས་པར་མེད་པ་ལས། ག་ཅིས་  
འབྱུང་ཡོད་པ་མིན་ན་ཟེར་ཡ་མཚན་ཆེ་དེ་ལོག་འོངས་ཅུག།
- ༡༣ དེའི་ཉིམ་ལུ་སྤྱོད་མ་གཉིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་རྒྱང་གྲགས་བརྒྱ་གཉིས་དེ་ཅིས་  
ས་ཁར་ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཅེ་མ་ལུས་ཟེར་ས་འགྲེམ་ད་ལུ།
- ༡༤ ཁོང་གཉིས་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་གེ་ར་ཀྱིས་སྒྲིར་ལས་སྒྲོའོ་བརྒྱབས་ཅུག།
- ༡༥ དེ་སྤྱོད་ཁོང་མར་ད་ཚུར་སྒྲོའོ་བརྒྱབ་པའི་ཆོས་ཡེ་ཤུ་ཁོང་སྤྱོད་ལོག་ཁར་འཁྱོན་ཏེ།  
ཁོང་དང་མཉམ་གཅིག་ཁར་འཁྱོན་ཅུག།
- ༡༦ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་མིག་ཏོ་བསྐྱབས་ཏེ་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་མིན་མ་ངོ་མ་ཤེས་པས།

- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་གཉིས་ལྟ། རྒྱུ་གཉིས་ལ་མ་འགྱུར་དགེ་ལ་གིས་གཅིག་ལྟ་ག་  
ཅིས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་སྒྲོ། དེ་ལས་ག་ཅིས་སྒྲུབ་པ་ལྟ་པ་ཡོད་པ་ཟེར་གསུངས་མ་དཔུ།
- ༡༤ ཀེ་ལེ་ཟེར་མི་གཅིག་པོ་དེ་གྱིས་ཁོ་གྱིས་གསུངས་བའི་ལན་ལྟ། རྒྱུ་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེ་མ་  
ནང་ལྟ་མི་གསུངས་པ་གཅིག་པོ་དེ་མི་ན་པས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དེ་མི་ནངས་པར་  
དེ་ཁར་འབྱུང་ཡོད་པ་ཚུ་རྒྱས་མེད་པ་རྒྱུ་གཅིག་པོ་དེ་མས་ཟེར་ཞུས་དཔུ།
- ༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡེ་ཟེར་གསུངས་མ་དཔུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ།  
དགོན་མཆོག་དང་མེད་མང་གེ་ར་གྱིས་བར་ནང་མཛད་མི་གསུངས་དང་མཐུ་  
སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་འཁྱུང་སྒྲུབ་པ་ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་འོ་སྒྲོམ་ལས་མིན།
- ༢༠ ཐུམ་ཐུམ་ཆེན་དང་ང་བཅས་གྱིས་དཔོན་ཚུ་གྱིས་ཁོ་གཞུང་ཁྱིམ་ས་བཀའ་ཁྱིམ་  
ད། ཁུམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུངས་ཏེ་བརྒྱུངས་དཔུ།
- ༢༡ ཁོ་གྱིས་ཞིས་ར་ཡལ་ལྟ་རྒྱུ་མཛད་གནང་བའི་རེ་བ་ང་བཅས་ལྟ་ཡོད་ཅུང་།  
ད་རྒྱུ་ཡེ་ཚུ་ག་ར་དེ་སྒྲེ་འབྱུང་དེ་དེ་རིང་གིས་བཞག་གསུམ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པུ།
- ༢༢ དེ་ལས་ང་བཅས་རའི་མཇུག་སྒྲུབ་པ་ཅིག་གིས་རྩོམ་པ་ལྟར་ཁང་ནང་ལྟ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པུ།
- ༢༣ ཁོ་འོ་སྒྲུབ་པུ་མེད་པར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པུ་བཞུངས་ཆར་ཡེ་ཟེར་མེ་ཉ་ཚུ་གྱིས་མཛལ་  
ཁ་གནང་ཡོད་པ་ཚུ་ཁོང་ལོག་ཁོངས་ཁྱིམ་ལས་ང་བཅས་ལྟ་དེ་སྒྲེ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པུ།
- ༢༤ དེ་ལས་ང་བཅས་མཉམ་ཡོད་མི་ཁོང་ལ་ལྟ་གཅིག་སྒྲུབ་ཁང་ལྟ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པུ་  
ད། མཇུག་སྒྲུབ་པུ་མཛད་ཡོད་པ་བརྒྱུ་མཛད་ཅུག། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་མ་མཛལ་  
བས་ཟེར་ཞུས་དཔུ།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། དཔའི་སྒྲེན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པུ་ ལྟ་སྒྲུབ་པུ་ཚུ་གྱིས་བཞུངས་ཡོད་པ་  
ལྟ་དང་པ་མེད་པའི་ཐེ་ཆོམ་སྒྲེད་མི་ཁྱེད་ཚུ།
- ༢༦ མ་ཤི་ག་ཁོ་ལོངས་སྒྲུབ་འཛོགས་པའི་དོན་ལྟ་སྒྲུབ་པུ་མཛད་ཅུག་པ་མ་ཤིས་པ་  
མིན་ན།
- ༢༧ མོ་ཤ་དང་ལྟ་སྒྲུབ་པུ་ག་ར་ལས་འགོ་བརྒྱུགས་ཏེ། གསུངས་རབ་ག་ར་གྱིས་  
ནང་ལྟ། ཁོ་འོ་སྒྲོམ་ལས་འབྱུང་ཡོད་པ་ཚུ་འོ་སྒྲོམ་དེ་བཞུངས་གནང་ཅུག།
- ༢༨ ཁོང་གཉིས་འགྱུ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་དེ་འོ་སྒྲོམ་ལས་འབྱུང་པ་ད། ཁྱོང་ཁྱེར་དེ་ཁར་  
ལས་པར་བཞུ་འགྱུ་མི་བརྒྱུ་མཛད་པ་དཔུ།

- ༢༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གནམ་མཉམ་ཏེ་གནག་དུང་དུང་འབྱེད་ཡི། ང་བཅས་མཉམ་  
བཞུགས་གནང་ཟེར་གསེལ་མ་བཏབ་ཡོད་པ་ལས། ཡེ་སྤྱི་གྱིས་ཁོང་གཉིས་  
མཉམ་ནང་ན་འབྱོན་ཅུག།
- ༣༠ ཁོང་གཉིས་མཉམ་གསེལ་མ་བཞེས་པའི་ཆོས། ལུག་ལུ་ཁུར་ལེབ་བསྐྱམས་ཏེ།  
འབྱོན་ཆབས་གནང་ཞིན་མ་ལས་བཅགས་ཏེ་ཁོང་ལུ་གནང་ཅུག།
- ༣༡ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་མིག་ཏེ་ཁ་བྱེས་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་གིས་ཚུགས་པ་ད་ལུ། ག་  
ཉི་འབྱོན་མ་མ་ཤེས་པར་ཁོང་སྤྱག་ལས་ཡལ་སོ་ཅུག།
- ༣༢ ཁོང་རང་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། ལམ་ཁར་ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་གཉིས་ལུ་  
གསུངས་ཡོད་པའི་སྐབས། གསུངས་རབ་དང་དེའི་དོན་དེ་ཚུ་བཤད་གནང་མ་  
ད། ང་བཅས་རའི་དོན་ཏིང་མེ་འབར་དོ་བརྩམ་འབྱུང་ཡི་ཟེར་སྐབས་ཅུག།
- ༣༣ དེ་ལས་ལས་མལ་ཆ་ནང་ལས་ལོངས་ཞིན་མ་དེ་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ལོག་ཁོང་མ་ད།  
ཁོང་བཅུ་གཅིག་པོ་དང་གཞན་ཡང་ཁོང་མཉམ་ཡོད་མེ་ཚུ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་  
ཡོད་པ་ལས་ཁོང་དང་བྱེད་དེ།
- ༣༤ གཙོ་བོ་ཐེ་རི་འབར་རེག་བཞེངས་ཡོད་པ་དང་། སེ་མོན་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་  
བའི་སྐར་ལས།
- ༣༥ དེ་ལས་ཁོང་གཉིས་གྱིས་ལམ་བར་ནང་ག་ཅིས་འབྱུང་མ་ཚུ་དང་། ཁུར་ལེབ་  
བཅགས་པ་ད་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ངོ་ཤེས་ཤེས་པ་སྐར་ལས་ག་ར་བཤད་ཅུག།
- ཡེ་སྤྱི་གྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་ཡོད་པ།
- ༣༦ ཁོང་གཉིས་གྱིས་དེ་སྤྱི་གཞན་ལུ་སྐབས་པའི་སྐབས། ཡེ་སྤྱི་ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྤྱག་  
ལུ་བཞེངས་ཏེ་ཁོང་ལུ། བྱེད་ལུ་བདེ་བར་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་མ་  
ད་ལུ།
- ༣༧ ཁོང་ཚུ་གནམ་མཉམ་སེལ་མཉམ་འཛོག་དེ། ཅེ་ཁོང་དོ་ཟེར་མནོ་བསམ་གཏང་ཅུག།
- ༣༨ ཡེ་སྤྱི་གྱིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་ག་ཅིས་སྤྱི་འཛོག་པ་སྒྲོ། སེམས་ལུ་ག་ཅིས་ཐེ་ཆོམ་  
སྤྱེད་དགོ་པ་སྒྲོ།
- ༣༩ ང་ཅིན། དེ་རྒྱུ་མ་དང་ལག་པ་ཚུ་ལུ་བཞུ། དེ་འགྲུ་ནོམ་དེ་བཞུ། ང་ཅེ་ཅིན་

པ་ཅིན་ཤ་དང་རུས་ཏི་མེ་འོང་། ང་ལུ་ཤ་དང་རུས་ཏི་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་  
ས་མིན་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས།

- ༥༠ ཁོ་རའི་ཕྱག་དང་ཞབས་ཚུ་ཁོང་ལུ་བཏོན་གནང་ནུག།
- ༥༡ ཁོང་ཚུ་དག་འདྲགས་དི་འབད་རུང་ཡང་བདེན་པ་མ་རེ་བར་ཡ་མཚན་ཆེ་མོད་པ་  
ད། ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ལཱ། ཁྱེད་ལུ་བཟུམ་ནི་རེ་གང་ཡང་མེད་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་  
ད་ལཱ།
- ༥༢ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་ཉ་བཅོམ་གཅིག་དང་ཐུང་ཅིས་ཨ་ཅི་ཅིས་བྲངས་ནུག།
- ༥༣ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་གདོང་ཁར་ལུ་ཁོ་ཀྱིས་བཞེས་ནུག།
- ༥༤ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ལཱ། ང་ཁྱེད་ཚུ་གཅིག་ཁར་ཡོད་པ་འི་སྐབས་ལཱ།  
གསུངས་རབ་ནང་མོ་ཤའི་བཀའ་བྲིམས་དང་། ལུང་རྟོན་ནང་ལུ་དང་། གསུང་  
མགྱར་མའི་གསུངས་ཚུ་ནང་དི་སྐར་ལས་འབྲིས་ཡོད་པ་ཚུ་གེ་ར་འབྱུང་འོང་  
ཟེར་ཡོད་པ་མིན་གསུངས་ནུག།
- ༥༥ ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་གསུངས་རབ་ཏུ་གོ་ནི་དོན་ལུ་རིག་པ་གནང་ནུག།
- ༥༦ དེ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ལཱ། མ་ཤེ་ཀ་འདི་རྒྱལ་བཟུལ་ཐུང་ཞིན་མ་ད། བཞག་  
གསུམ་ལུ་སྐྱུ་གསོན་པོ་བཞེངས་ནི་མིན་ཟེར་གསུངས་རབ་ནང་འབྲིས་ནུག།
- ༥༧ ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ད། མི་བརྒྱད་ཡོད་རེ་ཡོད་ཆད་གེ་ར་  
ཁོ་འི་མཚན་ཐོག་ལས་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་རའི་བྱ་བ་ངན་པ་ཚུ་འཁྱོད་པ་སྦྱོང་ནི་  
དང་། རྒྱལ་པ་བཤགས་ཐབས་ཀྱིས་ཆོས་ཚུ་བཤད་དགོ་པ་མིན།
- ༥༨ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་འདི་ཚུ་འོ་འཛོམས་དཔང་མ་མིན།
- ༥༩ དི་ཡབ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་གནང་ནི་དམ་བཅའ་བཞེས་ཡོད་པ་དེ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་  
བཏང་འོང་། རྩོང་རྒྱགས་ལས་མཐུ་སྐབས་མ་ཐེབས་བར་དུ་རྒྱལ་ས་ཡེ་རུ་ཤ་  
ལེམ་ལུ་སྐྱུ་གསོན་ཆེ་མོད་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།

ཡེ་ཤུ་ཞིང་ཁམས་ནང་འཁྱོན་ཡོད་པ།

- ༦༠ ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་གྲོང་ཁྱེར་ལས་ཐག་རིང་སར་བཅད་ཐུ་ནི་ཡ་ཚུན་ཆོད་འཁྱེད་  
དེ་དེ་ཁར་ཐེབས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ཕྱག་གནམ་མཁར་སངས་

ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱུ་མཁུ་མ་གནང་ཏུག།

༥༡ བྱིན་མཁུ་མ་གནང་ཚར་བའི་རིང་ལུ་ཁོང་ཚུ་དང་ཁ་ཕྱལ་ཏེ། ཞིང་ཁམས་ནང་  
ལུ་ཞིང་འབྱོན་སོ་ཏུག།

༥༢ ཁོང་ཚུ་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཕྱག་མཚལ་ཞིན་མ་ད། སེམས་ལུ་དག་འགྲོ་འབྱུང་  
དེ་ཡེ་རུ་ག་ལེ་མ་ལུ་ཁོངས་ཏེ།

༥༣ ཏུས་རྒྱན་མེད་པར་ཚོས་ཁང་ནང་ལུ་རྫོང་ཞིན་མ་ད་ཡར་དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་  
པ་ཕྱལ་ཏུག་གོ། ཇ་མེན།



མ་སྒྲེས། ཡང་ཅིན་མའི་སེམས་ལས་མ་སྒྲེས་པར། དེ་དགོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་  
འབྱུང་མ་ཡིན།

༡༥ གསུངས་དེ་ཤ་གཟུགས་ལུ་འགྱུར་ཞིན་མ་དུ། ང་བཅས་མཉམ་བཞུགས་རུག།  
ཡབ་ལས་འབྱུང་མི་གཅིག་པོ་དེ་གྱིས། ཐུགས་རྗེ་དང་བདེན་པའི་གངས་ཡོད་པ་  
ལས། ང་བཅས་ཁོའི་གཟེ་བའི་དཔེ་ལས་གནས་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༦ ཡ་ཏ་ནན་གྱིས་ཁོའི་སྐར་ལས་སྐད་ཤུགས་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས། ང་གིས་སྐབས་  
པའི་སྒྲེས་བྱ་འདི་ཁོ་ཡིན། ཁོ་དེ་རྟེན་ལས་འབྱོན་མི་འདི་ང་ལས་ཁོ་སྒྲོམ། ང་  
མ་སྒྲེས་བའི་དེ་མ་ལས་ཁོ་བཞུགས་རུག་ཟེར་ཁོའི་དཔང་གཞག་འབད་རུག།

༡༧ ཁོའི་ཐུན་གསུམ་ཆོགས་པ་འདི་ནང་། ང་བཅས་གར་གྱིས་ཐུགས་རྗེ་ལས་ཐུགས་  
རྗེ་སྒྲོམ་ཐོབ་ཡིན།

༡༨ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེར་ན་བཀའ་བྲིམས་ཚུ་མོ་ཤ་ལས་འབྱུང་རུང་ཐུགས་རྗེ་དང་བདེན་པ་  
འདི་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀ་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཡིན།

༡༩ ནམ་ཡང་མི་གྱིས་དགོན་མཆོག་མ་མཇུག་འོང་། ཡབ་གྱིས་སྐུ་པང་ལུ་བཞུགས་  
མི་སྐུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་པོ་གིས་མ་གཏོགས་ངོ་ཕྱེས་མི་ཚུགས།

### ཡ་ཏ་ནན་གྱིས་ཆོས་བཤད།

༢༠ ཡ་ཏ་ནན་གྱིས་དཔང་གཞག་དེ་སྒྲེ་མཇུག་རུག། ཡ་ཏ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་  
ལས། རྒྱུ་མེད་དང་མཆོད་གཡོག་པ་ཚུ་ཁོ་ཡོད་སར་བཏང་ཞིན་མ་དུ། ཁྱེད་  
ག་ཡིན་མ་ཟེར་འདི་མ་དུ།

༢༡ ཁོ་གྱིས་ལས་རྒྱུང་འབད་དི་མ་གསང་པར། ང་མ་གྱི་མེན་ཟེར་བྱང་སྐབས་རུག།

༢༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། དེ་འབད་ན་ཁྱེད་ཨི་ཡི་ཡ་ཡིན་ན་ཟེར་འདི་མ་དུ། ཁོ་  
གྱིས་མེན་ཟེར་སྐབས་རུག། ཁྱེད་ལུང་ལྟོན་པ་ཡིན་ན་ཟེར་མ་དུ། ཁོ་གྱིས་  
མེན་ཟེར་སྐབས་རུག།

༢༣ དེ་སྒྲེ་མེན་པ་ཅིན། ཁྱེད་ག་ཡིན་མ། ང་བཅས་ལུ་བཀའ་བྲུག་བྱིན་མི་ཚུ་ལུ་ལན་  
གསལ་སྒྲེལ་དགོ། ཁྱེད་རའི་སྐར་ལས་ང་བཅས་ལུ་གསུངས་གནང་ཟེར་ཁོང་  
ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཁྱུ་དུ།

༢༤ ཡ་ཏ་ནན་གྱིས། ལུང་ལྟོན་པ་ཨི་ཤ་ཡ་གྱིས་གསུངས་ནང་ལྟ། གཙོ་བོའི་འབྱོན་



ལམ་ཐང་བཏང་ཏ་བཅོད་གོ་པ་སྟེ་ལུང་སྟོང་པ་འེན་པ་ལས་སྐད་བརྒྱུ་པ་མི་དེ་ང་  
ཡིན་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།

༢༤ ཁོང་ཚུ་ཁོ་ཡོད་སར་བཏང་མི་ཕ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ཡིན་པས།

༢༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་འབད་ན་ཁྱོད་མ་ཤི་ཀ། ཡང་ཅིན་ཨེ་ལི་ཡ། ཡི་ཅིན་  
ལུང་སྟོན་པ་མིན་པ་ཅིན། ག་ཅིས་སྟེ་བྱས་གསོལ་གནང་སྟེ་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།

༢༦ ཡི་ཏ་ནན་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཚུ་འེ་བྱས་གསོལ་འབྲེན་མ་ཡིན། ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་  
སྟག་ནང་ཁྱོད་གྱིས་ངོ་མ་ཤེས་པ་འེ་སྟེས་བྱ་གཅིག་བཞེངས་ཏེ་བཞུགས་ཡོད།

༢༧ ཁོང་གི་ཤུལ་ལས་འབྲེན་མི་དེ་ང་ལས་ཏེ་མ་ལས་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན། ང་བཟུམ་  
གྱིས་ཁོ་འེ་ཞབས་ལྷམ་གྱིས་བཅིང་ཐགས་ཡང་ལུང་ནི་འོས་འབབ་མེད་ཟེར་  
སྐབས་ཀྱག།

༢༨ དེ་ཚུ་ཡི་ཏ་ནན་གྱིས་བྱས་གསོལ་གནང་ས་ཇོར་དྲན་གཅིང་ཚུ་ཕར་ཁ་བེད་ཐ་  
སྟར་ལུ་གསུངས་གསུང་མ་ཡིན་པས།

### དགོན་མཆོག་གིས་ལུག་འབྲུ།

༢༩ དེ་གྱིས་ནངས་པར་ཁོ་ཡོད་སར་ཡེ་ཤུ་འབྲེན་མ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་  
དེ་སྟེ་སྐབས་ཀྱག། འཇམ་སྐྱང་གྱིས་རྟེན་པ་བཟུམས་འབྲེན་མི་དགོན་མཆོག་གིས་  
ལུག་ཁྱུ་དེ་ལུ་བཟ།

༣༠ ང་གིས་སྐབས་པ་འེ་སྟེས་བྱ་འདི་ཁོ་ཡིན། ང་གིས་ཤུལ་ལས་མི་གཅིག་འབྲེན་  
འོང་། ང་ཏེ་མ་ལས་ཁོ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན། ང་ལས་ཁོ་སྟེ་མ།

༣༡ ང་གིས་ཁོ་ངོ་མ་ཤེས་རུང་། ཁོ་གྱིས་ཡིས་ར་ཡལ་ཚུ་ལུ་མངོན་གསུམ་སྟོན་གནང་  
འོང་། ང་གིས་དེ་སྟེ་ཚུ་འེ་བྱས་གསོལ་འབྲེན་པར་འོང་མ་ཡིན།

༣༢ ཡི་ཏ་ནན་གྱིས་འཇོམས་དཔང་འབད་དི་དེ་སྟེ་སྐབས་ཀྱག། སྟགས་ཉིད་གྱིས་  
བྱ་ལུ་གོ་བཟུམ་གཅིག་ཞིང་ཁམས་ལས་མར་འབབ་ཏེ། ཁོ་འེ་འགྲུ་སྟོན་ཡོད་པ་  
ང་གིས་མཐོང་ཡི།

༣༣ ང་གིས་ཁོ་ངོ་མ་ཤེས་རུང་། ང་ཚུ་འེ་བྱས་གསོལ་འབྲེན་པ་བཏང་མི་དེ་གྱིས་  
ང་ལུ། ག་གིས་འགྲུ་ལུ་སྟགས་ཉིད་འབབ་དི་གནས་ཡོད་པ་ཁྱོད་གྱིས་མཇུག་  
བཅིན། དམ་པ་འེ་སྟགས་ཉིད་གྱིས་བྱས་གསོལ་བཞེས་མི་དེ་ཁོ་ཡིན།

༢༥ ངགས་དེ་སྤྱེ་མཇལ་ཤི། འདི་དགོན་མཚོག་གིས་སྤྱེ་མ་དཔང་གཞག་འབད་  
འབད་མ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

### ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་དང་པ་ཚུ།

༢༥ དེ་འོན་ངས་པར་ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་གཉིས་དང་མཉམ་པོངས་ཏེ་ཡོད་  
པའི་སྐབས།

༢༦ ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་དང་དགོན་མཚོག་གིས་ལུག་ཁྱུ་དེ་ལུ་བརྟ་  
ཟེར་ཅུག།

༢༧ སྤྱེ་མ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་སྤྱེ་གསུངས་མ་གོ་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་གཉིས་ཡེ་ཤྲི་  
ཏིང་ལུ་སྤྱེ་མ་ལ་ལུ་ཅུག།

༢༨ ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་གཉིས་ལས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་གཉིས་  
འཚོལ་བར་འོང་མ་སྤྱེ་མ་ལ་ལུ་ཅུག། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། རབ་  
ཅི་ཚེད་ཁ་སྐད་ལུ་མཁན་པོ། ཁྱེད་གཉིས་ལུ་མཁན་པོ་ཟེར་ཞུས་ད།

༢༩ ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་གཉིས་ལས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་གཉིས་  
ལས་སྤྱེ་མ་ལ་ལུ་ཅུག། དེ་ཚེ་ཉི་མ་ཚུ་ཚོད་བཞི་དེ་ཅིས་ལང་ལང་མ་ཅིན་པས། ཁོང་  
གཉིས་དེ་ཉི་མ་ལོ་མཉམ་ཚེད་ཅུག།

༣༠ ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་ལ་ལུ། ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་གཉིས་ལ་ལས་  
གཉིས་སེ་མོན་པེ་ཏྲི་ཅུ་གཅུང་ཅིན་ཅི་ཕུ་ཅིན་པས།

༣༡ ཁོ་གྱིས་དང་པ་ར་ཁོ་རེ་སྤྱེ་མ་ལ་ལུ་ཅུག། ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་  
ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག། ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག།

༣༢ ཁོ་གྱིས་སེ་མོན་པེ་ཏྲི་ཅུ་གཅུང་ཅིན་ཅི་ཕུ་ཅིན་པས། ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་  
སྤྱེ་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག། ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག།

༣༣ དེ་གྱིས་ནངས་པར་ཡེ་ཤྲི་མ་ལ་མ་ལོ་རེ་སྤྱེ་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག། ཡེ་ཤྲི་མ་  
ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག། ཡེ་ཤྲི་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག།

༣༤ ཡེ་ཤྲི་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག། ཡེ་ཤྲི་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལ་ལུ་ཅུག།

- ༤༥ བེ་ལི་བ་ཀྱིས་རྒྱ་མཚོ་ལ་དང་ཕྱེད་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། མོ་ཤའི་བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་  
དཔེ་ཆ་ནང་དང་། ལུང་ལྷོན་པ་ཚུ་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡོ་སེམ་ཀྱིས་སྤྲུལ་ན་ཅ་  
རེད་པ་ཡི་ཤུང་བཅས་ཀྱིས་མཇུག་ཡི་ཟེར་སྐབས་ད།
- ༤༦ རྒྱ་མཚོ་ལ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ན་ཅ་རེད་ལས་ལེགས་ཤིང་འབྲུང་འོང་གམ་ཟེར་སྐབས་  
དལུ། བེ་ལི་བ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། འོང་ཞིན་མ་དེ་བཟུ་ཟེར་སྐབས་ཀྱིས།
- ༤༧ ཡི་ཤུ་ཀྱིས་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཁོ་ཡོད་སར་འོང་མ་གཟིགས་དེ་ཁོ་ལུ། བཟུ། འདི་གཡོ་  
ཚུ་མེད་པའི་མྱིས་ར་ཡལ་པ་དངོས་སུ་མིན་ཟེར་གསུང་མ་དལུ།
- ༤༨ རྒྱ་མཚོ་ལ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་ག་དེ་སྤྱོད་མཁུན་མཁུན་མ་སྤྱོད་ཟེར་ཞུས་ད། ཡི་  
ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། བེ་ལི་བ་ཀྱིས་རྒྱུད་མ་འཁོར་བའི་ཏེ་མ་ལས། ང་གིས་རྒྱུད་རྒྱུང་  
ཤིང་ཅ་བར་ལུ་ཡོད་པ་མཐོང་ཡི་ཟེར་གསུངས་ཀྱིས།
- ༤༩ རྒྱ་མཚོ་ལ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་མཐོང་པོ་ལགས། རྒྱུད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་མིན་པས།  
རྒྱུད་མྱིས་ར་ཡལ་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་མིན་པས་ཟེར་ཞུ་ཀྱིས།
- ༥༠ ཡི་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་འུ་ལན་ལུ། ང་གིས་རྒྱུད་རྒྱུང་ཤིང་ཅ་བར་མཐོང་ཡི་ཟེར་སྐབས་  
ད། རྒྱུད་ཀྱིས་དད་པ་སྤྱེད་ཡོད་པ་མིན་ན། དེ་ལས་རྣམ་པའི་ལུ་སྤྱོད་ཀྱིས་  
མཐོང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱིས།
- ༥༡ དེ་ལས་ཡི་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྱོད་སྐབས་མིན། ད་  
ལས་ཕར་ཁིང་ཁམས་ཁ་ཕྱེས་ཞིན་མ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་པོ་ཏུ་ཡར་འཛེག་  
ཉི་མའི་ཐུང་འགྲུ་མར་བབས་ཡོད་པ་རྒྱུད་ཀྱིས་མཇུག་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱིས།

### ཡི་ཤུ་གཉིས་པ།

#### རྒྱ་ཆང་ལུ་འགྲུར་ཡོད་པ།

- ༡༡། དེའི་ཞག་གསུམ་ལུ། ལྷ་ལི་ལའི་ཀ་ནན་ལུ་གཉིས་བརྒྱུ་པའི་དགའ་ལྷོན་  
གཟིག་ཡོད་པ་མིན་པས། ཡི་ཤུའི་ཡུམ་ཡང་དེ་ཁར་བཞུགས་ཀྱིས།
- ༡༢ ཡི་ཤུ་དང་ཁོ་འུ་མ་ཚུ་ཡང་གཉིས་བརྒྱུ་པ་ལུ་མཁྱོན་མ་འབད་གདན་ཟེར་  
ཞུ་ཀྱིས།
- ༡༣ རྒྱ་ཆང་རྒྱུགས་ཡོད་པ་ལས་ཡི་ཤུ་ཁོ་འུ་ལུ་ལྷ་ལི་ལའི་ཡུམ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། རྒྱ་ཆང་མིན་འདྲུག་  
ཟེར་ཞུས་དལུ།



ཕར་ཚུར་སྤྱོད་ལེན་འབད་མེ་ཚུ་ཕུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས།

༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཐག་པ་གྱིས་རྟེ་ལྷག་འབལ་ཞིན་མ་ད། ཚེས་ཁང་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
ཕུག་དང་མང་དེ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བད་འབད་མ་མ་ཚད། དངུལ་སྤྱོད་ལེན་འབད་  
མེ་ཚུ་གྱིས་གཏི་རུ་དེ་ཚུ་ཕར་ཚུར་གཏོར། ལྷག་ཅེ་ཚུ་འཐུ་བཀོག་ཞིན་མ་ད།

༡༦ ཁོ་གྱིས་ཕུར་གྱི་ཚོང་བརྒྱབ་མེ་ཚུ་ཕུ། འདི་ཚུ་ག་ར་ད་རྩོམ་ཕྱི་སྐྱུ་སྤང་། རི་  
ཡལ་གྱིས་ཕོ་བྲང་འདི་ཚོང་ཁང་འབད་བཅོ་བཅོས་མེན་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༧ དཔེ་ཆ་ནང་ཕུ་ཁྱོད་ཕོ་བྲང་འབད་ཚུ་ལ་དེ་ང་གིས་བཟུམ་རུག་ཟེར་གྱིས་ཡོད་པ་  
དེ་སྒྲིབ་མ་ཚུ་གྱིས་སེམས་ཕུ་དན་པ་འོངས་རུག།

༡༨ དེ་ལས་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཕུ། ཁྱོད་གྱིས་འདི་ཚུ་མཛད་ཡོད་པ་ཞིན་པའི་  
རྟགས་མཚན་ང་བཅས་ཕུ་ག་ཅིས་རྩོན་གནང་ནི་ཡོད་པ་ཟེར་ཞུམ་པུ།

༡༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཕུ། ཚེས་ཁང་འདི་བཅུ་ལ་བཏང་པ་ཅིན། ང་གིས་ཞག་གསུམ་  
ནང་ཁོད་ལོག་དི་བཞེངས་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་རུག།

༢༠ ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས། ཚེས་ཁང་འདི་བཞེངས་ཚུགས་པ་ལོང་བཞི་བཅུ་ཞེ་རུག་  
འགོར་རུག། ཁྱོད་གྱིས་ཉིམ་གསུམ་ཕུ་ལོག་དི་བཞེང་ཚུགས་ཟེར་ཞིན་ནམ་ཞུ་  
རུག།

༢༡ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྐྱུ་གཟུགས་ཞིན་པའི་ཚེས་ཁང་ཕུ་དམེགས་ཞིན་མ་ད་གསུངས་  
གསུངས་ཞིན་པས།

༢༢ ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྐྱུ་གསོན་པོ་བཞེང་བའི་ཚེས། ཁོང་སྒྲིབ་མ་ཚུ་ཕུ་གསུངས་མེ་  
དེ་དན་པ་འོངས་ཏི། གསུངས་རབ་དང་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཕུ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་དང་  
པ་སྤྱོད་རུག།

༢༣ ཡེ་ཤུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་གྱིས་དུས་ཆེན་ཕུ་བཞུགས་རིང་། ཁོ་གྱིས་རྟགས་མཚན་  
ཚུ་ཁོང་གིས་མཛལ་ཞིན་མ་ལས་མེ་ལེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ཕུ་དང་པ་སྤྱོད་རུག།

༢༤ འདི་འབད་མ་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་སྒྲོར་ལས་མཁུན་ནི་དེ་གྱིས།  
ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཕུ་ཐུགས་གཏད་མ་མཛད་པས།

༢༥ ག་ཞིན་རུང་ག་ཞན་སྒྲོར་ལས་ཞུ་མ་དགོཔ་སྤྱོད་ཁོ་གྱིས་མའི་སེམས་ནང་ག་ཅིས་  
ཡོད་པ་མཁུན་མ་ཞིན་པས།



- ༡༡ ངགིས་ཁྱོད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྒྲུབ་ས་ཡིན། ང་བཅས་ཤེས་ཡོད་པ་དེ་སྒྲུབ་ས་  
ཡིན། ང་བཅས་མཐོང་ཡོད་པ་དེ་དཔང་གཞག་འབད་མ་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱིས་  
དཔང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་ལུ་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་ཉན་པས།
- ༡༢ ངགིས་ཁྱོད་ལུ་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲུབ་ས་ད་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་བདེན་ཏུ་མི་  
རེ་བ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་ངགིས་ཁྱོད་ལུ་སྒྲུབ་ས་དེ་འབད་བ་ཅིན།  
ཁྱོད་ཀྱིས་ག་དེ་སྒྲེ་འདེན་ཏུ་རེ་ནི་ཡིན་མ།
- ༡༣ ཞིང་ཁམས་ལས་འབབ་འབྱོན་པའི་མིའི་བྱ་འདི་མ་གཏོགས་པར། གཞན་མི་  
ག་གིས་ཡང་ཞིང་ཁམས་ལུ་འཛེག་མི་མེད།
- ༡༤ མི་ཤ་ཀྱིས་ལུང་མར་མ་ནང་ལུ་སྤྱུལ་གན་མ་འཁར་འཁྱུད་བཟུམ། མིའི་བྱ་ཡང་  
ག་དེ་འབད་རུང་གན་མ་མཁར་འཁྱུ་འོང་།
- ༡༥ ག་ར་ཡིན་རུང་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་བ་ཅིན་མ་གྱིབར། ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ།

### དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲིང་མེ།

- ༡༦ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་ལུ་ག་ཅིས་དེ་སྒྲིང་མེ་མཛད་གནང་  
དེ་ཁོ་རའི་སྤྱུལ་གཅིག་པ་འདི་གནང་ཏུག། དེ་ལས་ག་གིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་  
བ་ཅིན་མ་གྱིབར། ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ།
- ༡༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྱུལ་འཛམ་གླིང་པ་ཚུ་ཆར་གཅད་པ་  
མེན་པ། འཛམ་གླིང་དེ་ཁོ་ལས་རྒྱུད་དེ་ཐར་པ་ཐོབ་ནི་སྒྲུབ་ཏུ་གཏང་མ་ཡིན་པས།
- ༡༨ ག་གིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་མི་དེ་ཆར་མི་གཅད། དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་དད་པ་ལོག་  
མི་དེ་ཏེ་མ་ལས་ཆར་གཅད་ཆར་ཆར་མ་ཡིན། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དགོན་མཆོག་  
གིས་སྤྱུལ་གཅིག་པ་དེའི་མཆོན་ལུ་དད་པ་ལོག་པ་ལས་ཡིན།
- ༡༩ ཆར་གཅད་ཡོད་པ་དེ་སྒྲེ་ཡིན། འོད་དེ་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་འབྱོན་རུང་། མི་ཚུ་  
ཀྱིས་འོད་ལས་ལྷག་དེ་ཐུན་ནག་ལུ་དགའ་མ་ཡིན་པས། ག་ཅིས་ཡིན་ན་ཟེར་  
བ་ཅིན་ཁོང་གིས་ལཱ་ཚུ་ག་ར་ངན་པ་འབད་མ་ལས་ཡིན་པས།
- ༢༠ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེརན་ངན་པའི་ལཱ་འབད་མི་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱིས་འོད་ལུ་མ་རངས་མ་ཡིན་  
པས། ཡང་ཅིན་རང་གིས་འབད་བའི་ལཱ་ལུ་ཐོཝ་སྦྱེད་དེ། འོད་ཀྱིས་སྤྱུ་མཁུན་  
ལུ་ཡང་མི་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།



༢༡ ཁོ་ག་གིས་བདེན་པ་འཕྲ་འབད་མེ་དེ། དཀོན་མཆོག་གིས་ཞལ་འོར་ཕུ་རང་  
གིས་འབད་བའི་ཕུ་མངོན་གསལ་ལྟོན་ནི་དོན་ལས། རྒྱུ་མཐུན་ཕུ་འོང་མ་  
ཅིན་ནོ་ཟེར་གསུངས་ནུག།

ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ད་རུང་འཛོམས་དཔང་འབད་ཡོད་པ།

༢༢ དེ་ལྟམ་ལས་ཡེ་ཤུང་ཁོ་རྒྱུ་མ་ཚུ་ཡ་ཏུ་དུ་འཕྲ་མ་ཚུ་གསལ་ཕུ་ཡེ་ཤུ་ཞེན་མ་  
ད། དེ་ཁར་ཕུ་ཁོང་དང་མཉམ་བཞུགས་ཏི་ཁུས་གསོལ་བ་ཞེས་ནུག།

༢༣ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་ཡི་མ་སྒྲོལ་ག་ཁར་ཅེན་ཟེར་བའི་ས་ཆ་ཕུ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་ཡོད་པ་ལས།  
དེ་ཁར་འོང་མི་ཚུ་ཕུ་ཁུས་གསོལ་འབྱེན་ནུག།

༢༤ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེར་ན་དེ་བསྐང་ཡོ་ཏ་ནན་འདི་བཙོན་ཕུ་མ་བཙུགས་པར་ཡོད་པ་མས།

༢༥ དེས་ཅིས་བར་ནང་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་སྒྲོལ་མ་དང་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་འུ་བར་ནང་ཕུ།  
གཙང་སྒྲུ་འོར་ལས་ཅོད་པ་འབྱུང་ནུག།

༢༦ ཁོང་དེ་ཚུ་ཡོ་ཏ་ནན་ཡོད་སར་འོངས་ཞེན་མ་ལས་ཁོ་ཕུ། མཐན་པོ་ལགས། རྒྱུང་  
དང་མཉམ་འོར་དུན་པར་ཁ་བཞུགས་ཡོད་མི། རྒྱུང་གྱིས་ཁོ་འཛོམས་དཔང་མ་  
མཛད་མི་སྒྲེས་ཕུ་དེ་གྱིས་ཁུས་གསོལ་གནང་ནི། མེག་ར་ཁོ་རྒྱུ་མཐུན་ཕུ་འབྱེན་  
མས་ཟེར་སྐབས་ད་ཕུ།

༢༧ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས། མི་གཅིག་ཕུ་ཞིང་ཁམས་ལས་མ་གནང་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་  
ག་ཅིས་ཡང་ཐོབ་མི་ཚུ་གས།

༢༨ ངགས་སྐབས་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་མ་གྱི་ཀ་མེན། ཁོ་རྒྱུ་མ་ང་གཏང་གཏང་མ་ཅིན་  
ཟེར་ཡོད་པ་ཚུ། རྒྱུང་གྱིས་ངེ་དཔང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་ཅིན།

༢༩ ཁོ་ག་ཕུ་མན་འམ་ཡོད་མེ་དེ་རྒྱལ་པ་གྱིས་དོན་ཕུ་ཡོད་ཞེན་མ་ད་རྒྱུ་ཅན་དེ་ཡོད་  
པའི་ཆ་རོགས་དེ། རྒྱལ་པ་གྱིས་རྒྱུ་མ་གྱིས་དེ་དག་འམ་ཅིན། འདི་  
བཟུམ་ངེ་དག་འམ་ཡོད་ཡང་སྐབས་ཚར་ཡི།

༣༠ ཁོ་ཡར་སྒྲོལ་ནི་དང་ང་མར་ཚུང་དགོ་པ་ཅིན།

༣༡ ཁོ་རྒྱུང་ཕྱོགས་ལས་འབྱེན་མི་འདི་ག་ར་གྱིས་རྒྱལ་ལས་ཅིན། དེ་ལས་ས་ཁར་  
ལས་ཅིན་མི་འདི་སའི་གྱིས་ཅིན། སའི་གཏམ་ལས་འགལ་མི་སྐབས། ཁོ་ཞིང་



འཇམས་ལས་འབྱུང་མེད་པ་ར་གྱིས་རྣམ་པས་མིན།།

32 ཁོ་གྱིས་གཞིགས་མེད་པ་ལས་མེད་པ་དང་གཞན་མེད་པ་དང་། ཁོ་གྱིས་མེད་པ་  
མེད་པ་དང་གཞན་དེ་ལྷ་མི་གཤིས་ཡང་རྣམས་ཉན་པས།

༣༣ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་འི་དཔང་གཞག་ཉན་མི་དེ་ལྟ། དཀོན་མཆོག་གིས་བདེན་པ་མིན་  
པའི་ལུག་ཐམ་གནང་རྒྱལ།

༣༥ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོ་དཀོན་མཆོག་གིས་གཏང་གཏང་མ་འབདཿ་ལས་དཀོན་  
 མཆོག་གིས་བཀའ་མ་གཏོགས་པར་གཞན་མི་གསུངས། ཁོ་ལྟ་དཀོན་མཆོག་  
 གིས་ཐུགས་ཉིད་ཚད་ལས་འཇལ་ཏི་མ་གནང་པས།

३५ ཡལ་གྱིས་སྤྲུལ་པུ་ཐུགས་པ་ཆེས་གནང་ཡོད་པ་ལས། ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་ར་མིང་  
ཐུག་པུ་གནང་རྒྱལ།

༣༦ ཁོག་གིས་སྤྲུལ་དང་པ་སྦྱང་བ་ཅིན་ཆེ་མཐའ་མེད་ཡོད། དེ་ལས་སྤྲུལ་  
 དང་པ་མེད་བ་ཅིན་ཆེ་མ་འཐོང་པར་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་སྒྲིལ་ཁོའི་འགྲུ་  
 འབབས་ཁོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།

མིའུ་བཞི་པ།

ཡེ་སྤྲུང་ས་མ་རི་ཡ་ཨམ་སྤྱུག་ཅིག།

[illegible]

2 ཡེ་གྲུ་ཁོ་རང་གྱིས་བྱས་གསེལ་མ་གནང་པར། སྒྲུབ་མ་ཙུ་གྱིས་བྱས་གསེལ་  
འབྱེན་འབྱེན་མ་ཡིན་པས།

མོ་ཁྱིམ་ཡ་རྩ་དྲུག་གོག་ཞག་ཞིན་པ་དང་། ད་རུང་གྲུ་མི་མི་ལུ་འཕྱོན་ནུག།

༤ དེ་ལས་ཁོ་ས་མ་དེ་ཡ་རྒྱུད་ཞིན་མ་དང་འབྱོན་དགོས་འབྱུང་ནུག།

u ཡེ་ཤུ་ས་མ་རི་ཡའི་གྲང་ཡུལ་སི་ཅར་ཟེར་ས་ལུ་ཕེབས་རྒྱལ། ཡུལ་དེ་ཡ་ཀོབ་  
ཀྲེས་ཁོ་རའི་བུ་རྩུ་ཡོ་སེབ་ལུ་འབྱེན་པའི་ས་ཆ་དེའི་སྤྱོད་ལྷན་ཁར་མིན་པས།

ལ་ཀོབ་ཀྱིས་ཟུམ་ཚུ་གཅིག་ཡང་དེ་ཁར་ཡོད་པ་ལས། ཡེ་ཤུ་ཐག་རིང་སར་  
ལས་འབྱོན་ནི་དེ་ཀྱིས་སྒྲོ་འོ་བརྒྱལ་དེ་ཟུམ་ཚུ་དེ་འགྲུ་སྒྲོ་ངལ་གནང་བཞུགས་

- རུག། དེ་བསྐང་ཉིན་བྱེད་དེ་ཅིས་སོངས་རུག།
- ~ ས་མ་རི་ཡ་ཨམ་སྤུ་གཅིག་ཚུ་དཔོག་པ་འོངམ་ད་ལ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལ། ང་  
ལུ་འཐུང་ནི་ཚུ་གཅིག་འབྱེན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- 5 དེ་བསྐང་ཁོ་རྒྱུ་མ་ཚུ་གོང་ཁྱེར་ནང་ལུ་བཟུང་འཐུང་ཚུ་ཉི་ཤེས་སོངས་སོངམ་  
ཅིན་པས།
- 6 ས་མ་རི་ཡ་ཨམ་སྤུ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལ། རྒྱུད་ཡ་རྩ་དྲུག་གཅིག་གིས་ག་དེ་སྤྱོད་ས་མ་  
རི་ཡ་ཨམ་སྤུ་པས་ཚུ་གཅིག་ལྷང་དཔོག་སྒྲོ་གཅིས་མ་ཟེརན་ཡ་རྩ་དྲུག་དང་ས་  
མ་རི་ཡ་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཅིན་ཟེར་བྱུང་ད་ལ།
- 70 ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལ། རྒྱུད་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གསོལ་རས་དང་། རྒྱུད་ལས་  
ཚུ་གཅིག་འབྱེན་ཟེར་སྐབས་མི་དེ་ག་ཅིན་མ་རྒྱུད་གྱིས་ཤེས་ཞིན་མ་དཔེ། རྒྱུད་གྱིས་  
ཁོ་ལུ་ཚུ་གཅིག་གནང་ཟེར་བྱ་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་རྒྱུད་ལུ་ཆོའི་ཚུ་གནང་འོང་ཟེར་  
གསུངས་རུག།
- 77 ཨམ་སྤུ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལ། སྒྲོལ་དཔོན་ལགས། ཟུམ་ཚུ་འདི་གཉིད་རིངམ་འདྲག།  
རྒྱུད་ལུ་ཚུ་དཔོག་ནི་གཅིས་ཡང་མིན་འདྲག། གཉི་ལས་ཆོའི་ཚུ་འདི་རྒྱུད་ལུ་  
ཡོད་པ་སྒྲོ།
- 72 ང་བཅས་གྱིས་ཨ་རྒྱས་ཡ་ཀོབ་གྱིས་ཟུམ་ཚུ་འདི་ང་བཅས་ལུ་གནང་གནངམ་  
ཅིན། འདི་མ་ཆད་ཁོ་རང་དང་ཁོ་རའི་ཨ་ཕོ་ཚུ། དེ་ལས་ཁོ་རའི་སྒྲོན་མོ་སེམས་  
ཅན་ཚུ་ཡང་ཟུམ་ཚུ་འདི་ཁར་ལས་འཐུང་མ་ཅིན། ང་བཅས་ཨ་རྒྱས་ལས་རྒྱུད་  
སྒྲོམ་ཅིན་ན་ཟེར་བྱུང་ད་ལ།
- 73 ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལ། ག་གིས་རང་ཚུ་འདི་ལས་འཐུང་བ་ཅིན་ལོག་དི་ཁ་སྒྲོམ་འོང་།
- 74 དེ་འབདམ་ག་གིས་རང་ང་གིས་འབྱེན་པའི་ཚུ་དེ་འཐུང་བ་ཅིན་ནམ་ཡང་ཁ་  
མི་སྒྲོམ། ང་གིས་འབྱེན་པའི་ཚུ་དེ་ཁོ་རི་ནང་ན་ལ། ཟུམ་ཚུ་ཚུ་མིག་ལུ་འགྱུར་  
ཏེ་ཚུན་ཆད་མེད་པར་གནས་འོང་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལ།
- 75 ཨམ་སྤུ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལ། སྒྲོལ་དཔོན་ལགས། ཁ་མི་སྒྲོམ་ནི་དང་ལོག་དི་ཚུ་དཔོག་  
པར་འོང་མ་དགོ་པའི་ཚུ་འདི་ང་ལུ་གནང་བ་ཀའ་ཅིན་སྐྱེདས་ཟེར་བྱ་རུག།
- 76 ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལ། རྒྱུད་སོང་ཞིན་མ་དེ་རྒྱུད་རའི་སྐྱེད་པ་དེ་འདི་ཁར་འབྱེད་ཤོག་

ཟེར་བཀའ་གནང་མ་དུ།

- ༡༧ མམ་སྤུ་དེ་གྱིས། ང་ལུ་མགལ་མེད་ཟེར་ཞུས་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། ང་ལུ་  
མགལ་མེད་ཟེར་ཁྱེད་གྱིས་སྐབས་ཡོད་པ་འདི་བདེན།
- ༡༨ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་གྱིས་མགལ་ཡང་ང་མཉམ་རྒྱུ་གཤམ། ད་ལྟོ་ཡོད་མེད་ཁྱེད་  
གྱིས་མགལ་མེད་པས། འདི་ཁྱེད་གྱིས་ངས་བདེན་སྟེ་སྐབས་ཅིས་ཟེར་གསུངས་  
ཀྱིས།
- ༡༩ མམ་སྤུ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། སྐབས་དཔོན་ལགས། ཁྱེད་ལུང་རྩོན་པ་གཅིག་ཡིན་དོ་  
ཡོད་པ་མས།
- ༢༠ ང་བཅས་གྱིས་མ་ཤས་ཚུ་གྱིས་རི་མོ་འདི་ཁར་ལུ་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་ཀྱིས། ཁྱེད་  
ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དེ་མེ་ཚུ་གྱིས་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་  
སའི་གནས་ཡིན་སྐབས་མས་ཟེར་ཞུས་དུ།
- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། མམ་སྤུ། ང་ལུ་ཡིད་ཆེས་འབད། རི་འདི་ཁར་ལུ། ཡང་  
ཅིན་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་མ་ཚུགས་པའི་དུས་ཚོད་འདི་  
མཐོན་འོང་། འདི་བས་ཡབ་ལུ་གསོལ་སྐྱོལ་བཏབ།
- ༢༢ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་རྒྱས་མེད་པ་དེ་ལུ་བཞུན་བཀྱར་ཞུ། ང་བཅས་རྒྱས་ཡོད་པ་དེ་ལུ་  
བཞུན་བཀྱར་ཞུ་ཡིན། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཐར་ལམ་འདི་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཡིན།
- ༢༣ བདེན་པའི་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་མེ་ཚུ་གྱིས། ཡབ་ལུ་ཐུགས་ཉེད་དང་བདེན་པ་རྒྱུ་  
ལས་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་བའི་དུས་ཚོད་འབབ་འོང་མ་མ་ཚད་དུས་ཚོད་འདི་འཐོན་  
འོངས་ཡི། ཡབ་གྱིས་འདི་བཟུམ་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་མེ་ཚུ་ལུ་ཐུགས་མཉེས།
- ༢༤ ད་ཀོན་མཆོག་འདི་ཐུགས་ཉེད་ལས་ཡིན། ཁོང་ག་གིས་ཁོ་ལུ་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་  
མེ་ཚུ། ཐུགས་ཉེད་དང་བདེན་པ་རྒྱུ་ལས་བཞུན་བཀྱར་ཞུ་དགོཔ་ཡིན་ཟེར་བཀའ་  
གནང་ཀྱིས།
- ༢༥ མམ་སྤུ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། སྐབས་མགོན་མ་ཤེ་ག་ཟེར་མེད་འབྱོན་མ་དང་ང་བཅས་  
ལུ་ཁོ་གྱིས་ག་ར་གསུང་ནི་ཡིན་མ་དགིས་ཤེས་ཟེར་ཞུས་དུ།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། ད་ལྟོ་ཁྱེད་ལུ་རྩོམ་སྐབ་མེ་འདི་ང་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱིས།
- ༢༧ དེ་ཅིས་བར་ནང་ཁོ་འོ་སྐབ་མ་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ལས་ལོག་རྒྱུ་ཀྱིས། མམ་སྤུ་གཅིག་  
དང་མཉམ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་གསུངས་གྲོས་མཛད་པ་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིན་མ་དེ་ཡ་མཚན་

ཆེ་རུང་། ཁོང་སྒྲོབ་མ་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ག་ཅིས་མཛད་ཡོད་པ། མི་མཉམ་  
གསུངས་ཀྱིས་ག་ཅིས་གནང་ཡི་ཟེར་བྱ་མ་རུམ་པས།

༢༩ ཨམ་སྤུ་དེ་གྱིས་མི་རེ་ལྟེ་རྒྱུ་མ་དེ་ཁར་བཀོག་བཞག་སྟེ། ཁྱོད་ཁྱེད་ལུ་སྤངས་  
ཞེན་མ་དེ་མེ་ཚུ་ལ།

༣༠ ཚུར་ཤོག། ང་གིས་འབད་འབད་བའི་ལཱ་ཚུ་ག་རེ་སྒྲུར་ལས་བཤད་གནང་  
མི་གཅིག་བཞག་སྤངས་ཡོད་པ་དེ་ལུ་བརྟ། འདི་མ་ཤི་ག་མེན་ནམ་ཟེར་སྒྲུབས་རུག།

༣༡ མེ་དེ་ཚུ་ཁྱོད་ཁྱེད་ལས་འཕྲོན་དི། ཁོ་མཛལ་བར་འོངས་རུག།

༣༢ དེ་འི་རིང་ལུ་ཁོ་འི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། གསོལ་སྤྲོ་བཞེས་  
ཟེར་བྱ་བའི་སྒྲུབས།

༣༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མ་ཤེས་པའི་བཟའ་ནི་བཞེས་གོ་ང་ལུ་ཡོད་  
ཟེར་གསུངས་རུག།

༣༤ དེ་ལས་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། མི་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ་གསོལ་སྤྲོ་བཞེས་  
ཤང་མ་འོང་ནི་མེན་པས་ཟེར་སྒྲུར་སྒྲུབས་དལ།

༣༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་བཏང་མི་གྱིས་ཐུགས་འདོད་འགྲུབ་ནི་དང་། ཁོ་འི་ཕུག་  
ལཱ་ཚུ་སྒྲུབ་ཆར་ནི་དེ་ཚུ་རི་གིས་བཞེས་གོ་མེན།

༣༦ ཁྱེད་གྱིས་དེ་སྟེ་སྒྲུབས་མེན་ཡ། ལོ་ཐོག་སྒྲིན་ནི་ད་རུང་རྒྱུ་བཞེ་འདུག། མིག་  
ཏོག་ཡར་སེང་བརྟ། ཞིང་དེ་དག་པོ་འགྲུར་དི་ར་རན་རུག་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་  
ལུ་སྒྲུབས་མེན།

༣༧ ཁོ་རྒྱུ་མེད་ཀྱིས་རྒྱ་ཆ་ཐོབ་དེ། ཆེ་མཐའ་མེད་པའི་ལོ་ཐོག་བརྟུན་མེན། དེ་ལས་  
ཁོ་སོན་བཏབ་མི་དང་ཁོ་རྒྱུ་མེད་གཅིག་ཆ་རང་གཅིག་ཁར་དག་འཁྱོ་འགྲུང་མ་  
མེན།

༣༨ དེ་སྟེ་གཅིག་གིས་སོན་བཏབ་གཅིག་གིས་རྒྱ་ཟེར་བའི་དཔེ་གཏམ་འདི་བདེན་  
པས།

༣༩ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ལཱ་མ་འབད་མི་དེ་རྒྱ་བར་ང་གིས་ཁྱེད་གཏང་གཏང་མེན། མི་  
གཞན་ཚུ་གྱིས་ལཱ་འབད་སྤངས། ཁོང་གི་ལཱ་འཕྲོ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་མཛུལ་སྤྲོ་ཟེར་  
གསུངས་རུག།

༣༩ དེ་ལས་ཁྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་ས་མ་རི་ཡ་པ་ལེ་ཤ་ར་ཁོ་ལྟ་དང་པ་སྦྱང་རྒྱལ། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ན་ར་གིས་འབད་འབད་མ་ག་ར་ཁོ་གྱིས་བཤད་གནང་ཡི་ཟེར་ཨམ་སྤྱེད་གྱིས་  
དཔང་གཞག་འབད་མ་ལས་རྟེན་དེ་མེན་པས།

༤༠ དེ་ལས་ཁོང་ས་མ་རི་པ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་རྒྱ་མཐུན་ལྟ་ཁོང་ས་ཞིན་མ་ད། ང་བཅས་ཡོད་  
སར་བཞུགས་གནང་ཟེར་གསེལ་མ་བཏབ་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་དེ་ཁར་སྤྱོད་ག་  
གཉིས་བཞུགས་རྒྱལ།

༤༡ ལྟ་པར་དུ་ཁོ་རི་གསུངས་ལྟ་བཞེན་ཉི་མེ་ལེ་ཤ་གྱིས་དང་པ་སྦྱང་རྒྱལ།

༤༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཨམ་སྤྱེད་ལྟ། ལྟ་གྱིས་སྐབས་ཡོད་པ་ཅིག་གིས་མེན་པར། ང་  
བཅས་ཀྱི་རྩམ་གྱི་ཡི། འདི་འཇམ་སྦྱང་གི་སྐབས་མགོན་མ་ཤི་ག་མེན་མ་ཐེ་ཆོམ་  
མེད་པ་ཤེས་ཞིན་མ་པས། ང་བཅས་ཁོ་ལྟ་དང་པ་སྦྱང་མེན་ཟེར་སྐབས་རྒྱལ།

### དཔོན་གཅིག་གིས་ལྟ་ཚུ་བྲག་གནང་མ།

༤༣ སྤྱོད་ག་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་ལས་ཡུལ་དེ་ཁར་ལས་ཡེ་ཤུ་འཕྱོན་ཞིན་མ་ད། གྲ་  
མི་མི་ནང་ལྟ་མེད་ས་རྒྱལ།

༤༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཡེ་ཤུ་ཁོ་རང་གིས། ལྟ་རྟེན་པ་གཅིག་ཁོ་རེ་ལྟ་ལྟ་གས་  
ལྟ་གས་ཞབས་མེ་ཐོབ་ཟེར་མངོན་གསལ་སྤྱེ་གསུངས་རྒྱལ།

༤༥ ཁོ་གྲ་མི་མི་ནང་མེད་ས་དལ། གྲ་མི་མི་པ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་ཤེས་ཀྱིས་དུས་ཆེན་ལྟ་ཁོང་ས་  
ཉི། ཁོ་རི་མཇུང་པ་ཚུ་མི་ག་ར་གྱིས་མཇུང་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གདན་ཅིན་ཞུ་རྒྱལ།

༤༦ ཡེ་ཤུ་ད་དུང་ཚུ་རྒྱན་ཆང་ལྟ་འཕྱར་གནང་པའི་གྲ་མི་མི་གྱིས་ཡུལ་གནན་ལྟ་  
མེད་ས་རྒྱལ། དེ་ཁར་གེ་པར་ན་རྩམ་ལྟ་རྒྱལ་ལྟ་སྤྱོད་གཅིག་གི་ལྟ་ཚུ་ན་  
རྟེན་ཡོད་པ་མེན་པས།

༤༧ ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཡ་དུ་དུ་ལས་གྲ་མི་མི་ལྟ་མེད་ས་རྒྱལ་ཟེར་རྩམ་གྱི་ཉི། ཁོ་སོངས་  
ཞིན་མ་དེ་ཤུ་མཇུང་ཉི། དེ་ལྟ་ཚུ་མི་ཉི་འགྲ་སྐྱགས་ཡོད་པ་ལས། ལྟ་འཕྱོན་མ་  
ཞིན་མ་ད་ནང་གསེལ་གནང་བཀའ་ཅིན་སྤྱངས་ཟེར་གསེལ་མ་བཏབ་དལ།

༤༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། རྒྱགས་མཚན་དང་ཡ་མཚན་ཆེ་ཉིག་ཉི་ཚུ་ལྟ་གི་མ་མཐོང་  
བར་དུ། ལྟ་ཚུ་གྱིས་དང་པ་མེ་སྦྱང་ཟེར་གསུངས་རྒྱལ།

༤༩ སྤྱོད་ག་དེ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། གཙོ་བོ་ལགས། དེ་ལྟ་ཚུ་འདི་མ་ཤི་བའི་དེ་མ་ལས་

འཕྲོན་ཀནང་ཟེར་བྱས་དུ།

༥༠ ཡེ་ཤྲ་ཁྱིས་ཁོ་ལྟ། རྒྱུ་རང་སྤང་། རྒྱུ་ཕུ་ཚུ་གསོན་པོ་སྤྲོད་པོར་ཟེར་གསུངས་  
ནུག། ཁོ་ཡེ་ཤྲ་ཁྱིས་གསུངས་པའི་པཀའ་ལུ་དད་པ་སྤྲོད་དེ་སྤང་མ་དུ།

༥༡ ལམ་བར་ནང་ལུ་རྒྱུ་ཤྲ་ཕུ་ཚུ་དེ་གསོན་པོ་སྤྲོད་པོར་ཟེར་སྐབས་མི་ཁོ་རའི་ཕ་  
རོགས་ཚུ་དང་འཕྲེད་ནུག།

༥༢ ཕུ་ཚུ་དེ་ཁོ་ཉིང་སངས་འཕྲོ་བའི་ཚུ་ཚོད་ནམ་མཁུ་ཟེར་བྱས་དུ། ཁ་སང་  
ཉིམ་ཕྱེད་ལས་གྲང་ཤུགས་བརྒྱབ་ནི་ཚུ་དག་སྤེལ་ཟེར་ཕུ་རོགས་ཚུ་ཁྱིས་ཁོ་ལྟ་  
སྐབས་ནུག།

༥༣ ཡེ་ཤྲ་ཁྱིས་རྒྱུ་རའི་ཕུ་ཚུ་གསོན་པོ་སྤྲོད་པོར་ཟེར་གསུངས་པའི་ཚུ་ཚོད་དེ་ལས་  
དག་ཡོད་པ་མེད་མཁུ་པ་དེ་ཁྱིས་ཤེས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རང་དང་ཁྱི་ཚང་ཚུ་ག་  
ར་ཁྱིས་དད་པ་སྤྲོད་ནུག།

༥༤ ཡེ་ཤྲ་ཡ་རྩ་དུ་ལས་གྲྲ་ལི་ལི་ལུ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་མཛད་གནང་བའི་རྟ་གས་  
མཚན་གཉིས་པ་དེ་མེད་པས།

### ཡེ་ཤྲ་ཐུ་པ།

ལེད་ཐེས་དུ་ལུ་མི་སྤྲོན་གཅིག་ཅན་ལུ་གསོ་བར་མཛད་ཡོད་པ།

༡༡༥༥ འདི་ཉིང་ལས་ཡ་རྩ་དུ་པའི་དུས་ཚེན་མེད་མ་ལས་ཡེ་ཤྲ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་  
འཕྲོན་ནུག།

༢ ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ཁྱིས་ལུག་ཁྲིམ་སྤྲོ་ལོག་ཁར། ཡ་རྩ་དུ་པའི་སྐད་ལུ་ལེད་ཐེས་དུ་  
ཟེར་བའི་གཡལ་ཐུ་ཡོད་པའི་ཚུ་ཉི་ཤིང་གཅིག་ཡོད་པ་མེད་པས།

༣ གཡལ་དེའི་ལོག་ལུ་མི་སྤྲོན་ཅན་དང་། མིག་ཉི་ཞུགས་གཟུང་ལོག་མི་ནད་པ་  
མང་རབ་ཅིས། ཚུ་ནམ་དགུགས་གམ་ཟེར་ཉལ་ཞིན་མ་དུ་བསྐྱགས་དེ་སྤྲོད་  
ཡོད་པ་མེད་པས།

༤ ག་དེ་སྤྲོ་ཟེར་ན་མོ་ཉ་གཅིག་ནམ་དུས་ལུ་ཚར་རེ་ཚུ་ཉིང་ནང་ལུ། ཚུ་དགུགས་  
པར་འཕྲོན་དོ་མེད་པས། ཚུ་དགུགས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་གོ་དང་པ་ག་ཡོད་མི་  
དེ། ཁོ་རི་ནད་ཞི་ག་ཅིས་ཡོད་རུང་གསོ་བར་ཉིང་ནང་འཇུག་དོ་ཡོད་པ་མས།

- ལ དེ་ཁར་མི་གཅིག་ནད་ཞི་འབྱུང་ཉེ་ལོ་གསུམ་པ་ཅུ་སོ་བརྒྱད་སོང་ས་སོང་མ་གཅིག་  
ཡོད་པ་ཡིན་པས།
- ༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ཉལ་ཡོད་པ་གཟིགས་ནི། ཡུན་རིང་མ་སྟེ་འདི་བརྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་  
མཚུན་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལྟ། རྒྱུ་ནད་ཞི་ལས་དག་དགོ་མཚོ་ཡིག་མ་ཟེར་གསུངས་མ་  
དཔྱ།
- ༥ མེན་དཔ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། རྒྱུ་དཔོན། རྒྱུ་ལྷ་གསལ་དཔྱ་ལྷ་མེད་ནད་བཅུ་གས་  
བྱིན་མིང་ལྟ་ག་ཡང་མེད་པ་ལས། ང་མ་རྒྱུད་པའི་དེ་མ་ལས་གཞན་གཅིག་  
འཇུག་དེ་ང་གིས་ཐོབ་མི་རྒྱུགས་པས་ཟེར་ཁྱེད་ལྟ།
- ༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། ཡར་ལོང་ཞིན་མ་དུ། རྒྱུ་རའི་ཉལ་བྱི་སྟག་དེ། ལམ་འགྲོ་  
ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ཅིས།
- ༧ དེ་ལྷལ་ལས་མེད་དེ་དེང་སངས་སངས་དག་དེ་ཁོ་རའི་ཉལ་བྱི་འཇུ་སྟག་ཉེ་ལམ་  
འགྲོ་རྟག། དེ་བསྐང་ཉེ་མ་དེ་དམ་པའི་ངལ་གསོ་ལྟ་ཡིན་པས།
- ༨ ཡ་ཏུ་དཔ་ལྷ་གྱིས་ནད་པ་དག་མེད་ལྟ། དེང་དམ་པའི་ངལ་གསོ་ཡིན། བཀའ་  
བྱིས་ས་དང་འབྱིལ་མ་དུ་རྒྱུ་རའི་ཉལ་བྱི་སྟག་དེ་རྒྱུ་འགྲོ་མི་མཚོག་  
ཟེར་སྐབས་དཔྱ།
- ༩ ཁོ་གྱིས་ཁོང་རྒྱུ་ལན་ལྟ། ང་ལྟ་ནད་ཞི་ལས་གསོ་གནང་མེད་དེ་གྱིས། རྒྱུ་  
རའི་ཉལ་བྱི་སྟག་ཉེ་ལམ་འགྲོ་ཟེར་བཀའ་གནང་གནང་མ་ཡིན་ཟེར་རྟག།
- ༡༠ ཁོང་རྒྱུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ་ཉལ་བྱི་སྟག་དེ་སོང་ཟེར་མེད་ག་བརྒྱུ་ཅིས་འཇུག་ཟེར་འདི་  
བ་དཔྱད་རུང་།
- ༡༡ དེ་ཁར་མི་གཞན་མེད་ས་མེད་འཇོ་མས་ཡོད་པ་ལས་ཡེ་ཤུ་དེའི་སྟག་ལས་  
ཡལ་དེ། རྒྱུ་དཔ་དག་མེད་དེ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ག་ཡིན་མ་མ་ཤེས་པས།
- ༡༢ རྒྱུ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མེད་ཆོས་ཁང་ནང་ལྟ་གཟིགས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལྟ། རྒྱུ་ཁམས་  
དངས་འཕྲོད་འཕྲོད་དག་སོ་ཡི་ག། དེ་སྟེ་མི་མནར་ནི་དོན་ལྟ་དུང་ཤིག་པ་  
མ་འབད་ཟེར་བཀའ་གནང་རྟག།
- ༡༣ མེད་སོངས་ཞིན་མ་ལས་ཡ་ཏུ་དཔ་ལྷ་ལྟ། ང་དག་གནང་མི་འདི་ཡེ་ཤུ་ཡིན་  
ཟེར་སྐབས་རྟག།



- ༡༦ དམ་པའི་ངལ་གསོ་ལུ་འདི་བཟུམ་ཁོ་གྱིས་མཛད་ཡོད་པ་ལས། ཡ་རྩ་རྩ་པ་ཚུ་  
གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་གནོད་འཚེ་དང་བཀོད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་བཅུམས་རུག།
- ༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཇི་ཡབ་གྱིས་འདི་ཁར་ཕྱག་ལུ་གནང་མ་ལས། ང་ཡང་  
ལུ་འབད་མ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དམ་པའི་ངལ་གསོ་འདི་མ་སྤང་པའི་འགྲུ་ལུ། དགོན་མཆོག་ཡང་  
ཁོའི་ཡབ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་བཞིན་དུ། ཁོ་དགོན་མཆོག་དང་འབྲན་འབྲན་བཟོ་  
མས་ཟེར་སྐབས་ཞིན་མ་དུ། ཡ་རྩ་རྩ་པ་ཚུ་གྱིས་ཉེང་བཀལ་ཁོ་བཀོད་ནིའི་ཐབས་  
ཤེས་བཞེས་རུག།

### སྤྲུལ་གྱིས་དབང་ཆ།

- ༡༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་གསུངས་རུག། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྲུལ་  
ཅིན། ཡབ་གྱིས་ག་ཅིས་མཛད་ཡོད་པ་འདི་སྤྲུལ་གྱིས་ཡང་མཛད་གནང་མ་ཅིན།  
ཡབ་གྱིས་ག་ཅིས་མཛད་མི་དེ་ལུ་མ་གཟིགས་པར། སྤྲུལ་གྱི་རང་གིས་ག་ཅིས་  
ཡང་མཛད་མི་རུམ།
- ༢༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཡབ་གྱིས་སྤྲུལ་ག་ཅིས་དེ་བྱམས་པ་མཛད་གནང་མ་ལས།  
ཁོ་རའི་མཛད་པ་ཚུ་ག་ར་སྤྲུལ་ལྟོན་གནང་མ་ཅིན། ཁྱེད་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་བཅུག་  
པའི་ཕྱག་ལུ་སྤྲུལ་ཚུ་ཁོ་ལྟོན་གནང་མ་ཅིན།
- ༢༡ དེ་སྤྲུལ་གྱིས་གཤིན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་གནང་མ་བཟུམ། སྤྲུལ་གྱིས་ཡང་  
ག་ལུ་ཁོ་གྱིས་ཐུགས་དགྱེས་མི་དེ་གསོན་པོ་སྤྲུལ་མཛད་གནང་འོང་།
- ༢༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཡབ་གྱིས་ག་ལུ་ཡང་བྱིས་གཅད་མི་མཛད། ཞལ་ཆད་འགན་  
ལག་ཚུ་ག་ར་སྤྲུལ་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༢༣ དེ་སྤྲུལ་ལུ་གུས་ཞབས་ལྷོད་བཟུམ་མི་ག་ར་གྱིས་སྤྲུལ་ཡང་གུས་ཞབས་  
འབད་ལྷོད་གོ། ཁོ་ག་གིས་སྤྲུལ་ཞབས་ཉོག་མ་ལྷོ་མི་དེ། སྤྲུལ་གཏང་མི་  
ཡབ་ལུ་ཡང་གུས་ཞབས་མ་འབད་མ་ཅིན་ནོ།
- ༢༤ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྲུལ་ཅིན། ཁོ་ག་གིས་ངའི་གསུངས་ལུ་  
ཉན་ཞིན་མ་ལས། ང་བཏང་མི་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྤྲུལ་དེ་འབད་བ་ཅིན། ཆེ་མཐའ་  
མེད་ཐོབ་ཅིན། བྱིས་མ་གཅད་པར་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་སྤྲུལ་མཐར་  
འབྱེད་ཡོད་པ་ཅིན།



- ༢༥ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འདེན་པ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབ་ས་ཡིན། ག་ཤིན་པོ་ཚུ་གྱིས་ད་ཀོན་མཚོ་ག་  
གིས་སྤུང་གྱིས་གསུངས་ནས་གོ་ཤ་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ནས་གོ་མེད་ཚུ་ལྟོག་གསོན་པོ་  
སྟེ་འགྱུར་བའི་དུས་འབབ་འོང་མ་ཚད་ད་ལྟོ་རན་ཡི།
- ༢༦ འདི་བཟུམ་ཡལ་གྱིས་ཁོ་རང་སྐྱ་གསོན་པོ་བཞུགས་དེ་བཟུམ། ལས་ལུ་ཡང་  
ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་སྐྱ་གསོན་པོ་སྟེ་གནང་ཡོད།
- ༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་མེད་ལུ་ཡིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་ཞལ་ཆེ་གཅད་ནི་འདི་དབང་ཆ་  
ཚུ་གནང་ཡོད།
- ༢༨ འདི་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་མེན་དགོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དུར་ཁྱིད་དོང་ནང་ཡོད་ཚད་  
ག་ཅིག་པ་ག་ར་གྱིས་ཁོ་འདི་གསུངས་སྐད་ནས་གོ་བའི་དུས་ལུ་འབབ་འོང་།
- ༢༩ དེ་ལས་ཁོང་ལེགས་སྐོམ་འབད་མེ་ཚུ་ཆེ་ཐུབ་ཀྱི་གསོན་པོ་ལོང་ནི་དང་། ངན་  
པ་འབད་མེ་ཚུ་ཆར་གཅད་ནི་དོན་ལུ་གསོན་པོ་སྟེ་ལོང་འོང་།

### ཡེ་ཤུའི་དཔང་གཞག།

- ༣༠ ང་གིས་ང་རའི་འབད་ག་ཅིས་ཡང་འབད་མེ་ཚུ་གས། ང་གིས་ནས་གོ་མེད་ང་  
གིས་ཞལ་ཆེ་གཅད་པ་ཡིན། དེ་ཞལ་ཆེ་འདི་ཐུང་གཏང་ཏ་ཡིན། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་  
ང་གིས་ང་རའི་སྒྲོ་འདོད་ལྟར་དུ་ཡིན་པར། ང་གཏང་མེ་ཡལ་གྱིས་ཐུགས་འདོད་  
ལྟར་དུ་ཡིན།
- ༣༡ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ང་གིས་ང་རང་ལུ་འཛོམས་དཔང་འབད་བ་ཅིན། དེ་དཔང་  
གཞག་འདི་བདེན་པ་མེད།
- ༣༢ དེ་དཔང་གཞག་འབད་མེ་གཞན་ཡོད། ཁོ་གྱིས་དེ་འཛོམས་དཔང་འབད་ཡོད་པ་  
དེ་ངེས་བདེན་ཡིན་མ་ང་གིས་ཤེས།
- ༣༣ ཁྱེད་གྱིས་ཡི་ཏ་ནན་ཡོད་སར་གཏང་ལུག། ཁོ་གྱིས་བདེན་པའི་འཛོམས་དཔང་  
འབད་ལུག།
- ༣༤ ང་གིས་མེ་ཚུ་འོ་འཛོམས་དཔང་མེ་འཚོལ། ང་གིས་དེ་སྟེ་སྒྲུབ་ས་མེ་ཚུ། ཁྱེད་  
ལུ་ཐར་པ་ཐོབ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཡིན།
- ༣༥ འབར་ཡོད་པའི་འོད་ཟེར་དེ་ཁོ་ཡིན། ཁྱེད་ཚུ་ཁོ་འོད་ཟེར་ནང་ལུ་སྐབས་ཅིས་  
དོན་ལུ་དག་འཕྲོ་འགྱུར་མ་ཡིན།

- ༣༦ དེ་འདྲིམས་དཔང་འདི་ཡི་ཏ་ནན་ལས་སྒྲིམ་ཡོད། ག་དེ་སྤེ་ཟེརན་ཡབ་ཀྱིས་  
 ང་ལུ་གནང་བའི་ཕྱག་ལུ་ཚུ་ང་གིས་དེ་ཚུ་སྒྲིམ་ཡོད། ཡབ་ཀྱིས་ང་བཏང་ཡོད་  
 པའི་དཔང་གཞག་མཛད་གནང་མ་ཡིན།
- ༣༧ ང་བཏང་མི་ཡབ་ཁོ་རང་གི་དཔང་གཞག་མཛད་གནང་མ་ཡིན། བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་  
 ཁོ་འཇིགས་སྤངས་སྒྲིམ་ནམ་ཡང་རྒྱུ་མེད། ཁོ་འཇིགས་སྤངས་སྤྱོད་ལས་ཡང་མི་མཛད།
- ༣༨ ཁོ་ཀྱིས་བཏང་ཡོད་པ་དེ་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་དད་པ་མེད་པ་ལས། བྱེད་ཀྱིས་ཁོ་ག་པའི་  
 ནང་ལུ་ཁོ་འཇིགས་སྤངས་ཚུ་ཡང་མི་གནས།
- ༣༩ བྱེད་ལུ་ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ་ནི་ཡོད་ཟེར་བཞུགས་མ་གཏང་ཡོད་པ་དེ། གསུངས་  
 རབ་ནང་ལུ་འཛོལ་བ་ཟེར། གསུངས་རབ་ཀྱིས་ཡང་ང་ལུ་དཔང་གཞག་མཛད་  
 དེ་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༤༠ དེ་ལས་ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ་ནི་དོན་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ང་ཡོད་སར་མ་འོང་།
- ༤༡ ང་ལུ་མི་ཚུ་ལས་གུས་བཀྱར་མེན་དགོ།
- ༤༢ འདི་འབད་མ་ལས་བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་དོན་མཆོག་ལུ་བྱེད་པའི་ནང་ན་བྱམས་སེམས་  
 མེད་པ་ཡིན་མ་ང་གིས་ཤེས།
- ༤༣ ང་འོངས་ཡོད་པ་དེ་ཡབ་ཀྱིས་མཚན་ལས་འོངས་འོང་མ་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་ང་  
 ལུ་འབྱོན་པ་མ་འབད། གཞན་གཅིག་ཁོ་རའི་མིང་ཐོག་ལུ་འོང་མ་དེ། བྱེད་  
 ཀྱིས་ཁོ་ལུ་འབྱོན་པ་འབད་མ་ཡིན།
- ༤༤ དོན་མཆོག་གཅིག་ལས་འབྱུང་བའི་གུས་བཀྱར་དེ་མ་འཛོལ་བར། སར་ཚུར་  
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གུས་བཀྱར་འཛོལ་མི་བྱེད་དེ་ཚུ། ག་དེ་སྤེ་དད་པ་སྤེད་ནི་སྒྲིམ།
- ༤༥ བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ང་གིས་ཡབ་ཀྱིས་སྒྲིམ་མཁུན་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་སྒྲིམ་ཚུ་སྒྲིམ་  
 འོང་ཟེར་མཚན་བསམ་བཏང་མ་ཡིན་ན། བྱེད་ཀྱིས་ཉེས་སྒྲིམ་བཏོན་མི་གཅིག་ཡོད།  
 བྱེད་རའི་ཆོ་གཏང་པའི་མོ་ཤུ་བཟུམ་ཀྱིས་དེ་སྤེ་འབད་འོང་།
- ༤༦ བྱེད་ཀྱིས་མོ་ཤུ་ལུ་དད་པ་སྤེད་བ་ཅིན། ང་ལུ་ཡང་དད་པ་སྤེད། ག་དེ་སྤེ་ཟེརན་  
 ཁོ་ཀྱིས་དེ་སྒྲིམ་ལས་འབྲེལ་བཞག་རུག།
- ༤༧ འདི་འབད་མ་དེ་བྱེད་ཚུ་ཁོ་ཀྱིས་འབྲེལ་བའི་ཡི་གུ་ལུ་དད་པ་མེད་པ་ཅིན། བྱེད་  
 ཀྱིས་ག་དེ་སྤེ་དེ་གསུངས་ལུ་དད་པ་སྤེད་ནི་ཡིན་མ་ཟེར་གསུངས་རུག།

མི་བྱ་བྱ་པ།

མི་སྣང་ཕྱག་ཁྲ་ཆེན་ཡོད་པ།

༄༅། འདི་སྤྱལ་ལས་ཡེ་སྤྱི་པེར་ཡའི་མཚོ་མིན་པའི་གྲ་ལི་ལི་ཚུ་མཚོ་པ་ཁར་  
འཁྱོན་ཅུག།

མེད་རྒྱུ་ཚོགས་ཀྱིས་ནད་པ་ཚུ་ཡི་བྱ་བྱིས་གསོ་གནང་བའི་ནགས་མཚན་ཚུ་མངལ་  
ཡོད་པ་ལས། ཁོའི་རྟིང་བྱལ་འོངས་ཅུག།

३ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཡར་རི་མོ་གཅིག་ནང་འཕྱོན་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་རེ་རྫོགས་མ་ཚུ་མཉམ་  
བཞུགས་ཅུག།།

ཡ་རྩ་དུ་པའི་ལོ་ལྟར་གྱིས་དུས་ཆེན་རེན་མ་ཡིན་པས།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཐུན་ཡར་གཟིགས་པ་དང་ཡུ། མི་ཐུང་ཚྲིགས་སྟེ་ཁོ་རྒྱུ་ལྟར་ཡོངས་  
ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་ཕེ་ལོ་བ་ཡུ། ཁོང་མི་ཚུ་བཟའ་ནི་དོན་ཡུ་ཁྱར་ལོ་བ་ག་  
དེ་སྟེ་ཉོ་ནི་མིན་ན་ཟེར་གསུངས་ཀྱིས།

༦ དེ་སྤྱི་ཁོ་གྱིས་ག་ཅིས་མཇད་ནི་ཡིན་མ་ཁོ་རའི་མཁུན་བཞིན་དུ། ཁོ་ལུ་ཁྱངས་  
བཀལ་ནི་དོན་ལུ་གསུངས་གསུང་མ་ཡིན་པས།

~ ཐེ་ཐི་ཐ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཡུ། དངུལ་གྲམ་གཉིས་བརྒྱ་ཐམས་པའི་ཁྱར་ཡེ་ཐ་གྱིས་མི་  
རེ་རེ་ཡུ་མཚེ་རེ་འབྱོན་རུང་ལང་མི་ཚུགས་ཟེར་བྱ་རྒྱུ་གོ།

5. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

༩ འདི་ཁར་བྱ་ས་ལོ་བྱ་ཚུ་གཅིག་བྱ་ནས་ཕྱོང་ཁུར་ལོ་བྱ་ཆད་ཉ་གཉིས་འདུག།  
དེ་སྐོར་ཡོད་ཀྱང་སྤང་ཚོགས་དེ་ཚུ་བྱ་གཅིས་ལང་ནི་ལགས་ཟེར་བྱ་རུག།

༡༠ ཡེ་གྱུ་གིས་མི་ཚུ་ག་ར་ས་ཁར་རྫོང་བརྒྱུག་ཟེར་བཀའ་ཞིན་མ་དང་། དེ་ཁར་རྩ་ལེ་  
གྱ་ཡོད་པ་ལས་། མི་རྫོང་ལྷག་ལཱ་དེ་ཅིས་ས་ཁར་རྫོང་རྒྱུག་༥

११ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁྱར་ལེབ་ཕྱག་ལུ་བསྐྱམས་ཏེ། བཀའ་ངེན་ལེགས་སོ་ཡུལ་ཞིན་མ་  
ད། ས་ཁར་མྱོད་མི་ཚུ་ལུ་བཀོ་བསྐལ་བརྒྱབ་འབྲེན་ཟེར་སློབ་མ་ཚུ་ལུ་བཀའ་  
གནང་ཞིན་མ་ད། སློབ་མ་ཚུ་གྱིས་མི་ཚུ་ལུ་འབྲེན་ནུག། འདི་བརྒྱམ་ཉ་ཡང་  
ག་དེ་ཅིས་དཀོཔ་འབྲེན་ནུག།

- ༡༢ མེ་དེ་ཚུ་ཆོས་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རེ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། ག་ཅིས་ཡང་  
ཚུང་ཟོས་མ་བཏང་པར་ཁུར་ལེབ་རྩལ་ལུས་ཚུ་བཟུ་ཟེར་གསུངས་ཏེ།
- ༡༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་གཅིག་ཁར་བཟུམ་ད་ལུ། མེ་ཚུ་གྱིས་བཟུའ་བའི་ཁུར་ལེབ་རྩལ་  
ལས་རྩལ་ལུས་ཁམས་ཚད་ཅེས་བཟུ་གཅིས་ལུས་རུག།
- ༡༤ དེ་ལས་མེ་དེ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤྲ་གྱིས་མཛད་གནང་བའི་རྩལ་མཚན་ཚུ་དེ་སྒྲེ་མཛལ་  
ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་འབྱོན་པའི་ལུང་རྟོན་པ་རོ་མ་  
དེ། འདི་མིན་མ་ཐེ་ཆོས་མིན་འདུག་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༡༥ མེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཟུང་དེ་རྒྱལ་པོ་བསྐོས་ནི་སྒྲེ་གྲུབས་གྲིགས་འབད་མ་ད་ཡེ་ཤྲ་གྱིས་  
མཁྱེན་ནི་ཁོ་རང་གཅིག་རི་ཁྲིད་ལུ་འབྱོན་སྟེ་རུག།

### ཡེ་ཤྲ་ཚུ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ལམ་འབྱོན་མ།

- ༡༦ གནམ་ཕྱི་རུ་འབྱོན་ད་ལུ་ཁོ་རེ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ཚུ་མཚོ་མཐའ་མར་སྤངས་ཞིན་མ་ད།
- ༡༧ ལྷ་གཅིག་ནང་ལུ་འཛུལ་ཏེ་ཚུ་མཚོ་པར་ཁ་གཤེར་ན་རྩལ་ལུ་འབྱོན་ད། གནམ་  
སྒྲིས་རུང་ཡེ་ཤྲ་ཁོང་ཡོད་སར་མ་འབྱོན་པས།
- ༡༨ ཚུ་མཚོ་དེ་ཚུང་ཚུབ་སྒྲིམ་ལངས་རུག།
- ༡༩ སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱུ་བཏང་སྟེ་དཔག་ཚད་ཟུང་ཉི་ཤུ་གསུམ་བཟུ་དེ་ཅིས་རྟོན་པ་ད་ལུ།  
ཁོང་ཚུ་གྱི་ཡེ་ཤྲ་ཚུ་མཚོ་འགྲུ་ལས་ཞབས་ཐང་སྒྲེ་གྲུའི་སྒྲོ་ལོག་ཁར་འབྱོན་མ་  
མཛལ་ཏེ་ཁོང་ཚུ་ག་ཅིས་དེ་འཛོག་རུག།
- ༢༠ ཡེ་ཤྲ་གྱིས་ཁོང་ལུ་ང་མིན། འཛོག་མིན་དགོ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༡ ཁོང་ཚུ་དག་འཛུགས་སྟེ་གྲུའི་ནང་ལུ་ཁོ་གདན་འཛོན་བྱ་དི། དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོང་  
རང་འབྱོན་པའི་ས་གནས་ལུ་ཕེབས་རུག།

### མེ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤྲ་འཚོལ་ཡོད་པ།

- ༢༢ དེའི་ནངས་པར་ཚུར་ཁ་ལུས་ཡོད་པའི་མེ་ཚུ་གྱིས། དེ་ཁར་གྲུ་གཅིག་ལས་  
མཛད་པར། དེའི་ནང་ན་ཁོ་རེ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་མ་གཏོགས་པར་ཡེ་ཤྲ་ཁོང་མཉམ་གྲུའི་  
ནང་ལུ་མ་འབྱོན་མ་མིན་མ་མཐོང་རུག།

- ༢༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་པག་འཛིན་ལེགས་སོ་ཕུལ་ཏེ་ཁོང་ཚུ་ཁྱེད་ལེགས་པ་བཟུང་བའི་ས་ཆ་དེའི་  
སྒྲོ་ལོག་ཁར་ལུ། ཏི་མེར་ཡ་ལས་གྲུ་གཞན་ཚུ་འོངས་རུང་།
- ༢༤ མེ་དེ་ཚུ་གྱིས་བརྟམ་དེ་ཡེ་ཤུ་དེའི་ནང་མ་བཞུགས་པའི་འགྲེལ་ལས་ཁོའི་སྒྲོ་མ་  
ཚུ་ཡང་མེད་པ་ལས། མེ་ཚུ་ཡང་གུའི་ནང་འཇུག་ཏེ་ཡེ་ཤུ་འཚོལ་བར་ཀེ་པར་  
ན་ཏུ་མ་ཕུ་རྫོང་ཏུ་ག།

### ཡེ་ཤུ་ཆེའི་ཁྱེད་ལེགས།

- ༢༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཚུ་མཚོ་པར་ཁ་ཡེ་ཤུ་འཚོལ་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ།  
མཁན་པོ་ལགས། འདི་ཁར་ལུ་ནམ་འབྱོན་ཡི་ཟེར་བྱུང་དུ་ག།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབས་ཞིན། ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་རྟགས་མཚན་མཛུགས་ཏེ་ང་འཚོལ་བར་འོང་མ་ཞིན། ཁྱེད་ཚུ་ཁྱེད་ལེགས་  
བཟུང་དེ་ཆོས་ཞིན་མ་ལས་ང་འཚོལ་བར་འོངས་འོང་མ་ཞིན་པས།
- ༢༧ མེ་རྟགས་པའི་བཞེས་སྒྲོ་དོན་ལས་ཅུ་མ་འགྲོངས་པར། མེའི་ཤུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་གནང་  
ནིའི་ཆེ་མཐའ་མེད་པའི་བར་ན་ལུ། འཚོ་བའི་བཞེས་སྒྲོ་དོན་ལུ་ཅུ་འགྲོངས། ཁོ་  
ལུ་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་ཐམ་གནང་ཡོད་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ག།
- ༢༨ དེ་ལས་མེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་ལུ་འབད་ནི་དོན་  
ལུ་ག་ཅིས་ར་འབད་དགོཔ་ཞིན་ན་ཟེར་བྱུང་དུ་ག།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་བཏང་བའི་མེ་དེ་ལུ་དད་པ་སྟེད་བཅིན།  
འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་ལུ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཏུ་ག།
- ༣༠ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། དེ་སྟེ་ཞིན་པ་ཅིན་ང་བཅས་ཁྱེད་ལུ་བརྟམ་ཞིན་མ་ད་  
དད་པ་སྟེད་ནི་དོན་ལས། ཁྱེད་གྱིས་རྟགས་མཚན་ག་ཅིས་རྫོང་གནང་ནི། ཕྱག་  
ལུ་ག་ཅིས་མཛུང་ནི།
- ༣༡ དཔེ་ཆ་ནང་འབྲིས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ང་བཅས་གྱིས་པ་མེས་ཚུ་བྱེམ་ཐང་ནང་  
ལུ་སྒྲུན་ན་བཟུང་ཏུ་ག། མོ་ཤུ་གྱིས་ཞིང་ཁམས་ལས་ཁོང་ལུ་བཟུང་ནི་དོན་ལས་  
ཁྱེད་ལེགས་གནང་ཏུ་ག་ཟེར་བྱུང་དུ་ག།
- ༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབས་ཞིན། ཞིང་

- ཁམས་ཀྱིས་ཁྱར་ལེབ་དེ་མོ་ཤུ་གྱིས་བྱིན་བྱིན་མ་མེད། ཁྱེད་ལུ་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་  
བདེན་པའི་ཁྱར་ལེབ་འདི། དེ་ཡལ་གྱིས་གནང་གནང་མ་མེད།
- ༣༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་དགོན་མཆོག་གིས་གནང་བའི་ཁྱར་ལེབ་འདི་ཁོ་མེད། ཁོ་ཞིང་  
ཁམས་ལས་མར་འབྱོན་ཞིན་མ་དུ། འཇམ་གླིང་ལུ་ཆེ་སྟོག་གནང་རུག་ཟེར་  
གསུངས་མ་དཔུ།
- ༣༤ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཏུས་ཨ་རྟག་ར་ང་བཅས་ལུ་འདི་  
བཟུམ་ཁྱར་ལེབ་གནང་བཀའ་བློན་བསྐྱུངས་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༣༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཆོའི་ཁྱར་ལེབ་འདི་ང་མེད། ག་གིས་ང་ཡོད་སར་འོང་པ་  
ཅིན་རྟོག་མེ་གྱིས། དེ་ལས་ང་ལུ་ག་གིས་དད་པ་སྤྱོད་མེད་ནམ་ཡང་ཁ་མེ་རྟོག་མ།
- ༣༦ འདི་འབད་ཅང་ཁྱེད་གྱིས་ང་མཐོང་དི་འབད་རུང་། དད་པ་མེན་འདུག་ཟེར་  
ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་མེད།
- ༣༧ ཡལ་གྱིས་ང་ལུ་གནང་མེ་ཚུ་ག་ར་ང་ཡོད་སར་འོང་མ་མེད། དེ་ལས་ག་གིས་  
ང་ཡོད་སར་འོང་མེདེ་ལུ་ང་གིས་བྱི་བཏོན་མི་བཏང་།
- ༣༨ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ང་ཞིང་ཁམས་ལས་མར་འོང་དགོ་པ་དི་ང་རའི་དོན་དུ་སྐབ་པར་  
འོང་མ་མེད། ང་བཏང་གནང་མེའི་ཐུགས་འདོད་སྐབ་པར་འོངས་འོང་མ་མེད།
- ༣༩ འདི་འབད་ཅང་ལས་ཡལ་གྱིས་ཐུགས་འདོད་འདི། ཁོ་གྱིས་ང་ལུ་གནང་ཡོད་པ་  
ག་ར་ལས་ཤུང་དྲོག་གཅིག་ཡང་ཆག་རྟོག་མེད་པར། ཏུས་མཐའ་མ་ལུ་གསོན་པོ་  
སྟེ་རྟོང་ནི་དེ། ང་བཏང་གནང་མེའི་ཐུགས་བཞེས་མེད།
- ༤༠ དེ་ལས་ག་མེན་རུང་སྐས་མཇལ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྤྱོད་མེ་ཚུ་ཆེ་མཐའ་  
མེད་ཐོབ་ནི་མེད། ཏུས་མཐའ་མའི་ཉམ་ལུ་ང་གིས་ཁོང་གསོན་པོ་སྟེ་རྟོང་ནི་  
དེ། ང་བཏང་གནང་མེའི་ཐུགས་འདོད་མེན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༤༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ང་ཞིང་ཁམས་ལས་འབབ་པའི་ཆོའི་ཁྱར་ལེབ་མེན་ཟེར་གསུངས་  
མེདེ་ལུ། ཁོང་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་མ་རངས་པའི་གཏམ་རེ་སྐབས་ཏེ།
- ༤༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས། འདི་ཡོ་སྟེ་གྱིས་བུ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་མེན་ནམ། ཁོའི་ཨ་པ་དང་ཨའི་  
ཚུ་ང་བཅས་གྱིས་ངོ་ཤེས། ག་དེ་སྟེ་ཁོ་གྱིས་ང་ཞིང་ཁམས་ལས་འབབ་བབས་  
མེན་ཟེར་སྟོན་ཟེར་སྐབས་དཔུ།

- ༤༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུའི་ལན་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་མ་རངས་པའི་གཏམ་ཚུ་སྒྲུབས་མིན་དགོ།
- ༤༤ ང་བཏང་གནང་མེ་ཡམ་གྱིས་མ་འཐེན་པར། ང་ཡོད་སར་མི་ག་གིས་ཡང་འོང་  
མི་ཚུ་གས། འོང་མི་ཚུ་ང་གིས་དུས་མཐའ་མའི་ཉིམ་ལུ་ཁོང་ཡར་རྫོང་འོང་།
- ༤༥ ལུང་རྫོན་པའི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ནང་གིས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོང་གེ་ར་ལུ་དགོན་མཆོག་  
གིས་སྐོར་ལས་སྒྲུབས་བྱ་འབྱེན་ཟེར་འདུག། དེ་སྤྱི་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ནས་གོ་  
ཞིན་མ་དེ་ཡམ་གྱིས་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ཚུ་ང་ཡོད་སར་འོང་མ་ཞིན།
- ༤༦ ཁོ་དགོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་མི་གཅིག་པ་དེ་གྱིས་ཡབ་མཇུག་མི་ཞིན། ཁོ་མ་  
གཏོགས་པར་གཞན་ག་གིས་ཡང་ཡབ་མི་མཇུག།
- ༤༧ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྱེ་སྒྲུབས་ཞིན། ཁོ་ག་གིས་ང་ལུ་དད་པ་ཡོད་  
མི་དེ་ལུ་ཆེ་མཐའ་མེད་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༤༨ ཆེའི་ཁྱུར་ལེབ་འདི་ང་ཞིན།
- ༤༩ ཁྱེད་གྱིས་པ་མེས་ཚུ་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་མན་ནུ་བཟུའ་ཞིན་མ་ལས་ཤི་རུག།
- ༥༠ འདི་ཞིང་ཁམས་ལས་འབབ་པའི་ཁྱུར་ལེབ་ཞིན། མི་ག་གིས་བཟུའ་རུང་ཁོ་  
ཆུ་ལས་མི་ཤི།
- ༥༡ ཞིང་ཁམས་ལས་མར་བབས་པའི་ཆེའི་ཁྱུར་ལེབ་འདི་ང་ཞིན། མི་ག་གིས་  
འདི་ཁྱུར་ལེབ་བཟུའ་བ་ཅིན། ཁོ་དུས་གཏན་དུ་གསོན་པོ་སྤྱོད་འོང་། ང་གིས་  
བྱིན་པའི་ཁྱུར་ལེབ་འདི་ངའི་གིས་ཤི་ཞིན། འཛམ་གླིང་པའི་ཆེ་སྤྱི་ག་དོན་ལུ་ང་  
གིས་འབྱེན་འབྱེན་མ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༥༢ ཡ་དུ་དུ་པ་ཚུ་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ། མི་དེ་གྱིས་ཁོ་ཤ་ང་བཅས་ལུ་བཟུའ་  
ནི་དོན་ལས་ག་དེ་སྤྱི་བྱིན་ནི་ཞིན་ན་ཟེར་བྱིས་ལན་འབད་ཅང་ལུ།
- ༥༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྱེ་སྒྲུབས་ཅིན། ཁྱེད་  
གྱིས་མིའི་བྱ་གྱིས་ཤི་མ་བཟུའ། ཁོའི་ཁྱག་མ་འཐུང་བ་ཅིན། ཁྱེད་གྱིས་ནང་  
ན་ཆེ་སྤྱི་ག་མེད་པ་ཞིན།
- ༥༤ ག་གིས་ངའི་ཤི་བཟུའ། ངའི་ཁྱག་འཐུང་འདི་འབད་བ་ཅིན། ཆེ་མཐའ་མེད་འདི་  
ཐོབ་ནི་ཞིན། དེ་ལས་ང་གིས་དུས་མཐའ་མ་ལུ་ཁོ་རྫོང་འོང་།



- ༥༥ དེས་པར་དུ་དེ་གི་འདི་བཟའ་ནི་འཛིན་པ་དང་། དེ་ཁྱེད་འདི་སྐྱེ་དང་འཕྲུང་ནི་  
དེས་བདེན་ཅིན།
- ༥༦ ཁོ་ག་གིས་དེ་གི་བཟའ་། དེ་ཁྱེད་འཕྲུང་མི་དེ་ཁོ་དེ་གིས་ནང་ན་དང་། ང་  
ཁོ་འཛིན་ནང་ན་ལུ་གནས་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༥༧ སྐྱ་གསོན་པོ་བཞུགས་མི་ཡབ་ཀྱིས་ང་ལས་བཏང་མ་ཅིན། ང་ཡབ་ལུ་བཞེན་  
ཏི་གསོན་པོ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཁོ་ག་གིས་ང་བཟའ་མི་དེ་ཡང་ང་ལས་བཞེན་  
ཏི་ཁོ་ཡང་གསོན་པོ་འགྱུར་འོང་།
- ༥༨ བྱེད་ཀྱིས་པ་མེས་ཚུ་གྱིས་མན་རྒྱ་བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ཤི་ཤིས་དང་མི་འདྲ། འདི་  
ཞིང་ཁམས་ལས་བབས་པའི་ཁྱེད་ལོབ་ཅིན། ཁོ་ག་གིས་འདི་ཁྱེད་ལོབ་བཟའ་  
བ་ཅིན། དུས་གཏན་དུ་གསོན་པོ་མྱོང་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༥༩ དེ་ཚུ་ཁོ་གྱིས་ཀེ་པར་ན་དུ་མ་གྱིས་འདྲུ་ཁང་ནང་ཆོས་སྒྲོན་མ་དང་ལུ་གསུངས་  
གསུང་མ་ཅིན་པས།

### སྒྲོབ་མ་མང་ཤོས་ཀྱིས་རྒྱབ་ལོག་འབད་ཡོད་པ།

- ༦༠ ཁོ་འཛིན་སྒྲོབ་མ་མང་ཤོས་ཀྱིས། གསུངས་དེ་ཚུ་རྣམས་ཀྱི་ཞིན་མ་ལས། གསུངས་  
འདི་ཚུ་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ག་གིས་ཉན་ཚུགས་ནི་སྒྲོ་ཟེར་སྒྲོབས་རུག།
- ༦༡ གསུངས་དེ་ལུ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་ཉོག་བཤད་འབད་མ་ཅིན་མེ་ཤུ་གྱིས་མཁྱེན་ཞིན་མ་  
ལས། ཁོ་ཚུ་ལུ། གསུངས་འདི་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་དད་པ་ལོག་ནི་ཅིན་ན།
- ༦༢ བྱེད་ཚུ་གྱིས་མི་འཁྱེད་མ་བཞུགས་སར་མྱོང་འཕྱོན་མ་མཐོང་བ་ཅིན་ག་དེ་འབད་  
ནི།
- ༦༣ ཆོ་སྒྲོག་གནང་མི་དེ་ཐུགས་ཉིད་ཅིན། ཤ་ག་རྒྱགས་ལུ་ཁོ་མན་ག་ཅིས་ཡང་མེད།  
ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྒྲོབས་པའི་གསུངས་ཚུ། རྣམས་ཤིས་དང་སྒྲོག་ཅིན།
- ༦༤ འདི་འབད་མ་དང་བྱེད་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་དད་པ་མི་སྦྱེད་ཟེར་གསུངས་རུག། ག་  
ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་མ་ལས་དད་པ་མེད་མི་ཁོ་འོང་ག་ཅིན་ན། དེ་ལས་ཁོ་  
ལུ་འགྲུ་སྐྱོར་བརྒྱབ་མི་ག་ཅིན་མ་ཁོ་རའི་མཁྱེན་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་ལུ་གསུངས་  
གསུང་མ་ཅིན་པས།



- ༤༥ ད་རུང་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། དེ་ཡབ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གནང་གནང་མ་མེད་པ་ཅིན། མེ་ག་གིས་ཡང་ང་ཡོད་སར་འོང་མེ་ཚུ་གས་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབ་ས་མིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༤༦ གནས་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་དེ་ཁོ་འོ་སྒྲོབ་མ་མང་རབ་ཅིས་རྒྱབ་ལོག་འབད་དེ་ཉིམ་དེ་ཁར་ལས་ཁོ་མཉམ་མ་སོངས་པས།
- ༤༧ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་སྒྲོབ་མ་བརྩུ་གཉིས་པ་དེ་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ཡང་དེ་སྤེལ་འགྱུ་ནི་འདོད་པ་ཡོད་པ་མིན་ན་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༤༨ སེ་མོན་པུ་ཉུ་གྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། ཆོ་མཐའ་མེད་པའི་གསུངས་ཁྱོད་ལུ་འདུག། ང་བཅས་ག་ཡོད་སར་འགྱུ་ནི་སྒྲོ།
- ༤༩ ཁྱོད་དཀོན་མཆོག་སྐྱུ་གསོན་པོ་གྱིས་སྤུས་མ་གྱི་ཀ་མིན་མང་བཅས་ངེས་པར་དུ་དད་པ་ཡོད་ཟེར་བྱུང་ལུ།
- ༥༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་བརྩུ་གཉིས་པ་དེ་འདམས་ཁ་མ་བརྩུབས་གམ། མིན་རུང་ཁྱེད་ཚུ་ལས་གཅིག་པོ་དེ་བདུད་མིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༥༡ ཁོང་བརྩུ་གཉིས་པ་ལས་གཅིག་མིན་ཟེར་གསུངས་མེད། སེ་མོན་གྱིས་བྱ་ཚུ་ལུ་དུས་མིས་ཀྱར་ཡོད་དེ་མིན་པས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ལུ་འགྲོ་སྐྱོར་བརྩུབ་མེ་ཁོ་མིན་ཟེར་དམིགས་ཏི་གསུངས་གསུང་མ་མིན་པས།

### མིའུ་བདུན་པ།

#### ཡེ་ཤུ་དང་ཁོ་འོ་སྐྱུན་ལོལ་འོ་ལོར།

- ༡༡། འདི་རྟེན་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱི་ལེ་ལུ་ཡེ་མས་ནུག། ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཀོད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་བསྐྱེར་ཡོད་པ་ལས། ཡ་ཏུ་དུ་འོ་སྐྱོར་ལུ་མ་འབྱོན་པས།
- ༢ ཡ་ཏུ་དུ་པའི་སྤྱི་ལ་བུའི་དུས་ཆེན་རེན་མ་ལས།
- ༣ ཁོ་འོ་སྐྱུན་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཁྱོད་གྱིས་མཛད་པ་ཚུ་ཁྱོད་འོ་སྐྱོབ་མ་ཚུ་གྱིས་མཛལ་ནི་དོན་ལས། འདི་ཁར་ལས་བཞེངས་ཏི་ཡ་ཏུ་དུ་ཡ་ལུ་འབྱོན་གནང་།
- ༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མིང་གཏམ་འབྱོན་ནི་དོན་ལས་བཟུ་དེ། གསང་ཞིན་མ་ལས་འབད་མེ་ག་ཡང་མེད། ཁྱོད་ཡང་འདི་བརྩམ་མཛད་པ་ཅིན། འཛམ་གླིང་གིས་

ཁྱད་ངོ་ཤེས་ཁོང་ཟེར་དེ་སྤྲེལ་བས་རྟུག།

༥ ཁོའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཁོ་ལུ་དད་པ་མ་སྤྲེད་བས།

༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལཱ། ཁྱེད་ལུ་ནམ་རང་ཡིན་ཅུང་དུས་ཚོད་ཡོད། ཇི་གིས་  
དུས་ཚོད་ད་ལྟོ་མ་རན།

༧ འཇམ་སྒྲིང་གི་ཁྱེད་ལུ་དག་མི་འབད། ང་ལུ་དག་འབད་མ་ཡིན། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ང་གིས་ཁོང་ཚུ་འུ་ངན་པ་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་མ་ལས་བརྟེན་དི་ཡིན།

༨ ཁྱེད་ཚུ་དུས་ཚེན་ལུ་སོང་། ཇི་དུས་ཚོད་ད་ལྟོ་མ་རན་མ་ལས། དུས་ཚེ་དེ་ལུ་  
ང་མི་འབྱོ།

༩ དེ་སྤྲེལ་ཁོང་ལུ་གསུངས་ཞིན་མ་ད། གུ་ལི་ལི་ནང་ལུ་ཁོ་བཞུགས་རྟུག།

༡༠ ཁོའི་སྤྱན་འཁོར་ཚུ་དུས་ཚེན་ལུ་སོངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས། ཁོ་ཡང་དངོས་  
སྤྱིན་པར་ག་གིས་ཡང་མ་ཤེས་པ་སྤྲེལ་སང་ཞིན་མ་ད་དུས་ཚེན་ལུ་འབྱོན་རྟུག།

ཡེ་ཤུ་སྤྱིལ་བུའི་དུས་ཚེན་ལུ་ཡོད་པ།

༡༡ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ག་ཞི་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན་མ་དུས་ཚེན་ལུ་འཚོལ་རྟུག།

༡༢ མེད་མང་བར་ནང་ཁོའི་སྒྲིང་ལས་སྒྲིང་མ་འདྲམ་མཐོན་ཏི། ལ་ལུ་གྱིས་ཁོ་མི་  
ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ཟེར་སྤྲེལ་བས་རྟུག། ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ཁོ་མི་འགྲུ་སྒྲིང་བརྒྱབ་མི་  
ཡིན་ཟེར་སྤྲེལ་བས་རྟུག།

༡༣ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ལུ་འདྲོག་དི་མིག་གིས་ཡང་ཐེ་རིག་འབའ་རེག་ཁོའི་གཏམ་སྤྲེལ་  
མེམ་མཐོན་པས།

༡༤ དུས་ཚེན་གྱིས་སྤྱག་ལཱ། ཡེ་ཤུ་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་འབྱོན་དི་ཆོས་གནང་རྟུག།

༡༥ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ཏུ་ལས་ཏི། མི་འདི་ག་ཅིས་ཡང་ཡོན་ཏན་མ་རྟུབ་པར་ཆོས་ག་  
དེ་སྤྲེལ་ཤེས་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ཟེར་སྤྲེལ་བས་རྟུག།

༡༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལཱ། ཇི་བསྐབ་བུ་འདི་ང་རང་གིས་མེན། ང་བཏང་མི་དེ་གྱིས་  
བསྐབ་བུ་ཡིན།

༡༧ ག་དེམ་ཅིས་འབད་ཁོའི་སྤྱགས་འདྲོད་འདི་མིག་གིས་སྤྱབ་དགོཔ་འབད་བ་ཅིན།  
ཁོའི་བསྐབ་བུ་འདི་ཤེས་དགོ། དགོན་མཆོག་ལས་སྟོན་སྟོན་མ་ཡིན་ན། ཡང་

ཅིན་ང་རང་ལས་སྐབས་མིན་ན་ཁོ་གྱིས་ཤེས་འོང་།།

༡༥ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རང་སྐར་ལས་སྐབས་དེ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྟན་  
གྲགས་འཆོལ་ཡོད་པ་དེ་བདེན་པ་མིན། ཁོ་འི་ཁོག་པའི་ནང་ལུ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་  
ལས་མེད།།

༡༩ མོ་ཤུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་བྲིམས་མ་བྱིན་གཤམ། དེ་སྟེ་ཡོད་རུང་ཁྱེད་ག་གིས་ཡང་  
བཀའ་བྲིམས་ལུ་གནས་མི་མིན་འདྲག། ཁྱེད་གྱིས་ང་གསད་ནི་ཐབས་ཤེས་ག་  
ཅིས་སྟེ་འཆོལ་དགོ་པ་སྟེ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ལས་མེད་ལུ།།

༢༠ མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་འཆོལ་མ་འདྲ་བས། ག་གིས་ཁྱེད་ལུ་གསད་ནི་ཐབས་  
ཤེས་འཆོལ་ཡོད་པ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ལས་མེད་ལུ།།

༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཁྱེད་ལུ་མིན་ལུ། ང་གིས་ལུ་གཅིག་འབད་མ་དང་། ཁྱེད་གེ་ར་ཡ་  
མཚན་ཆེ་འོང་།།

༢༢ མོ་ཤུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་བདུན་ཕྲག་སྟག་གཅིན་ཅི་འི་ལུགས་སྟག་མ་བཅུ་གས་པས། ཡ་  
མེས་ཚུ་གྱིས་བཅུ་གས་བཅུ་གས་པ་མིན། མོ་ཤུ་གྱིས་མེན་པས། དེ་ལས་ཁྱེད་གྱིས་  
དམ་པའི་ངལ་གསོའི་ཉིམ་ལུ་མི་གཅིག་མདུན་ཕྲག་སྟག་གཅིན་དོ་མིན།།

༢༣ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མོ་ཤུ་འི་བཀའ་བྲིམས་གནས་དགོ་པའི་དོན་ལུ། མི་གཅིག་  
དམ་པའི་ངལ་གསོའི་ལུ་མདུན་ཕྲག་སྟག་གཅིན་པ་ཅིན། ང་གིས་དམ་པའི་ངལ་  
གསོའི་ཉིམ་ལུ་མི་གཅིག་ཅིལ་པོ་གསོ་བ་ལུ། ཁྱེད་ང་ལུ་ཅིག་པ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ལས་  
མེད་ལུ།།

༢༤ བོ་ལུ་བཞུགས་པ་དེ་ལུ་མེད་པར། ཆོས་སེམས་སྒྲིན་སྟག་དེ་ལུ་འབད་  
ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ལས་མེད་ལུ།།

### འདི་མ་ཤི་ཀ་མིན་ན།

༢༥ ཡེ་ཤུ་ཤེས་པ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས། མི་ཚུ་གྱིས་བཀྱོང་ནི་མིན་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་ཟླ་ལོ་  
ནམ་ཟླ་ལས་མེད་ལུ།།

༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྟོ་ཁོག་སྟོ་ཁོག་འགྲུ་བཀའ་ཏེ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཁོ་  
གྱིས་ག་ཅིས་ཡང་ལུ་མ་རུམ་པས། དེ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཁོ་ལུ་  
ཤེས་ལུ་གཤམ།།

- ༢༣ ཅིན་རུང་མེ་འདིག་ལས་ཅིན་ན་ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས། མ་ཤི་ཀ་འབྱོན་པའི་རྒྱལ་ས་  
ལུ། ཁོ་ག་ལས་འབྱོན་མ་མེ་ག་གིས་ཡང་མེ་ཤེས་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༢༤ ཡེ་ཤུ་ཚེས་ཁང་ནང་ལུ་ཚེས་རྟེན་པའི་རྒྱལ་ས། གསུངས་རྒྱུ་མ་བོན་དེ་ཁོང་  
ལུ། བྱེད་ཀྱིས་ང་དོ་ཤེས་པས། ག་ལས་ཅིན་ན་ཡང་ཤེས་པས། ང་གིས་ང་  
རང་སྤེལ་མ་འོང་། ང་བཏང་མེ་སྐྱོད་བཞུགས་ཡོད། འདི་བྱེད་ཀྱིས་མེ་ཤེས།
- ༢༥ ཁོ་ལས་ང་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ང་བཏང་བཏང་མ་ཅིན། འདི་འབད་ས་  
ལས་ང་གིས་ཁོ་དོ་ཤེས་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༦ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་འདྲིན་ག་རུང་འབད་ནི་མཛེས་རུང་། ཁོ་འདྲིན་ཚོང་མ་རན་མ་ལས།  
མེ་ག་གིས་ཡང་ཁོ་འདྲིན་ལག་པ་བཀལ་མ་རུམ་པས།
- ༢༧ མེ་དམང་སྤྱག་ལས་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་དེ་སྤྱུ་རུག། མ་ཤི་ཀ་  
འབྱོན་མ་དལུ། སྤྱི་བུ་འདི་བས་སྤྱག་པ་སྤྱེད་གས་མཚན་ཚུ་རྟེན་འོང་ག་མ་ཟེར་  
སྐབས་རུག།

### ཡེ་ཤུ་དང་ཚེས་ཅན་གྱིས་འགོ་དཔོན་ཚུ།

- ༢༨ ཁོ་འདྲིན་ལས་མེ་དམང་གིས་འདི་བཟུམ་སྐབས་དལུ། ཁོང་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ཀྱིས་  
རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་དང་སྐམ་སྐམ་ཚེན་ཚུ་ཀྱིས་འགོ་དཔོན་དེ་ཡེ་ཤུ་འདྲིན་  
ག་རུང་འབད་བར་བཏང་རུག།
- ༢༩ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ་ང་བྱེད་མཉམ་རུས་ཡུན་ཐུང་ཀྱི་གཅིག་ལས་རྟོན་ནི་མེད། དེ་  
ལས་ང་བཏང་མེ་འདྲིན་མ་དུན་ལུ་ང་འབྱོ་འོང་།
- ༣༠ བྱེད་ཀྱིས་ང་འཚོལ་རུང་ང་འཚོལ་མི་ཐོབ། ང་ཡོད་སར་བྱེད་ཀྱིས་དེ་རྩ་ལས་  
རྟོན་མི་ཚུ་གས་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༣༡ དེ་ལས་ཡ་རྩ་རྩ་པ་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ། མེ་འདི་ང་བཅས་ཀྱིས་འཚོལ་མ་  
ཐོབ་པའི་ས་ཆ་ག་སྤྱི་འབྱོ་ནི་ཅིན་ན། ཁོ་ཕྱི་པ་ཚུ་འདྲིན་ལུ་ཁར་སོང་ཞིན་མ་ད།  
ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་ཚེས་རྟེན་ནི་ཅིན་ན་ཟེར་སྐོར་བྱལས་རུག།
- ༣༢ བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ང་འཚོལ་རུང་ང་འཚོལ་མི་ཐོབ། ང་ཡོད་སར་བྱེད་ཀྱིས་དེ་ཁར་  
རྟོན་མི་ཚུ་གས་ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་དག་ཅིས་ཅིན་ན་ཟེར་སྐབས་རུག།

ཆེ་འི་ཆུ།

- ༢༥ རྒྱལ་ས་པ་ལྟ་བུ་པའི་དུས་ཆེན་གྱིས་ཉི་མ་སྒྲོམ་ལུ། ཡེ་ཤུ་ཡར་བཞེངས་ཏི་གསུངས་  
སྐད་སྒྲོམ་པ་ཏོན་དེ། ཁོ་སྒྲོམ་ཏེ་ཡོད་མེ་ཁོ་ག་ཡིན་རུང་། ཁོ་ང་ཡོད་སར་འབྱུང་  
པར་ཤོག།
- ༢༦ ཁོ་ག་གིས་ང་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་འབད་བ་ཅིན། གསུངས་རབ་ནང་ལུ་གསུངས་  
གསུངས་པ་བཟུམ། ཁོ་འི་དོན་ཉིང་ནང་ན་ལས་ཆེ་འི་ཆུ་གྱིས་གཙང་ཆུ་ཆུ་འབབ་  
འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༢༧ ཁོ་གིས་དེ་སྤེ་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་ཐུགས་ཉིང་སྒྲོམ་ལས་ཡིན་པས། ཁོ་ལུ་དད་  
པ་སྦྱེད་མེ་ཆུ་གྱིས་སྒྲོམ་ནི་ཡིན། དེ་སྤེད་སྤྱོད་པ་པའི་ཐུགས་ཉིང་མ་གནང་པས།  
ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཡེ་ཤུ་ད་སྤྱོད་གཟི་བཞིན་ནང་ལུ་མ་འབྱུང་མ་པས།

མེ་ཆུ་འི་ནང་འཁོད་རང་རང་གིས་སྤེ་ཆོན།

- ༢༨ མེ་དམངས་ལས་མང་ཤོས་གཅིག་གིས་དེ་ཆུ་ནས་གོ་ཞིན་མ་ལས། འདི་ལུང་སྤོན་  
པ་དེས་བདེན་ཡིན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་ཀྱག།
- ༢༩ མེ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་འདི་མ་ཤི་ཀ་ཡིན་པས། གཞན་མེ་ཆུ་གྱིས་མ་ཤི་ཀ་གྲུ་ཡི་  
ཡི་ལས་འབྱུང་འོང་གམ།
- ༣༠ གསུངས་རབ་ནང་འབད་བ་ཅིན། མ་ཤི་ཀ་ད་ཁྱད་གྱིས་གཏུང་ཆུད་ལས་དང་།  
ད་ཁྱད་གྱིས་ཡུལ་མེད་ཡེ་ཉེ་མ་ལས་འབྱུང་ནི་ཟེར་འདུག་མེན་ན་མ་སྒྲུབས་ཀྱག།
- ༣༡ མེ་དམངས་ནང་འཁོད་ལུ་ཁོ་འི་སྒྲོམ་ལས་མ་མཐུན་མ་འབྱུང་ཀྱག།
- ༣༢ མེ་དག་པ་ཅིག་གིས་ཁོ་འདྲིན་གཟུང་འབད་ནི་ཡིན་རུང་མེ་ཆུ་ག་གིས་ཡང་ཁོ་  
ལུ་ལག་པ་བཀལ་མ་རུམ་པས།

འགོ་དཔོན་ཆུ་གྱིས་བཀོག་བཞག་ཡོད་པ།

- ༣༣ ཁོ་ང་འགོ་དཔོན་ཆུ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་དང་པ་རུ་ཤི་པ་ཆུ་ཡོད་སར་སྤོང་པ་ད་ལུ། ཁོ་ང་  
ཆུ་གྱིས་འགོ་དཔོན་དེ་ཆུ་ལུ། མེ་འདི་ག་ཅིས་སྤེ་འབྱེད་མ་འོང་མ་སྤོང་མ་ཟེར་པ་ད་ལུ།
- ༣༤ འགོ་དཔོན་ཆུ་གྱིས། མེ་དེ་གྱིས་སྒྲུབས་ལུགས་བཟུམ་མེ་ག་གིས་ཡང་དེ་སྤེ་སྒྲུབས་

ཚུགས་མི་མེན་འདུག་ཟེར་སྐབས་ད་ལྟ།

༤༧ ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། བྱེད་ཚུ་ཡང་ཁོའི་མགུ་སྐྱར་འོག་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་  
མེན་ན་ཟེར་སྐབས་རུག།

༤༨ དཔོན་ཚུ་དང་ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ལས་ཁོ་ལྟ་དང་པ་སྟེད་མིག་ཡང་མེན་འདུག།

༤༩ འདི་འབད་ཅན་པ་ཀ་འབྲིམས་མ་ཤེས་པའི་མི་ཚུ་པ་ཀ་འཆད་ཕོག་འོང་།

༥༠ དཔོན་ཚུ་ལས་གཅིག་མེན་པའི། ཕྱི་རུ་ཡེ་ཤུའི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འོངས་མི། རྟེ་ཀོ་  
དེ་ལྟམ་གྱིས་ཁོང་ལྟ།

༥༡ ང་བཅས་རའི་པ་ཀ་འབྲིམས་གྱིས། མིག་ཅིག་མ་ཉན་པར་གནས་དོན་གཅིས་ལས་  
བརྟེན་མ་ཤེས་པར། དེ་སྟེ་ཁོ་ལྟམ་གྱིས་གཏང་མཆོག་གམ་ཟེར་སྐབས་ད་ལྟ།

༥༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། བྱེད་ཡང་གྲ་ལི་ལི་པ་མེན་ན། འཆོལ་དིབ་ཀྱ། གྲ་ལི་ལི་  
ལས་ལུང་རྟོན་པ་མི་འབྱུང་ཟེར་སྐབས་ཞེན་མ་ད།

༥༣ མི་ཚུ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་ཁོང་རའི་བྱིམ་ལུ་ལོག་སོངས་རུག།

### མི་ཏ་བཟུང་པ།

ལོག་གཞུང་འབད་བའི་ཨམ་སྐ།

༡༡༥ ཡེ་ཤུ་སྐྱུར་ཤིང་རི་ལུ་འབྱོན་རུག།

༡ རྩ་པ་ཏ་སག་ཁོ་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་འབྱོན་མ་ད། མིག་ར་ཁོའི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འོངས་  
ཏེ། ཡེ་ཤུ་ས་ཁར་བཞུགས་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ལུ་ཆོས་གནང་རུག།

༢ མཁན་པོ་དང་ས་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ལོག་གཞུང་འབད་བའི་ཨམ་སྐ་གཅིག་འཛིན་  
གཟུང་འབད་དི་ཁོ་བཞུགས་སར་འབྱོད་འོངས་ཞེན་མ་ད། ཁོང་གིས་སྐྱུ་ནང་  
བཞག་ཞེན་མ་ལས།

༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། མཁན་པོ་ལགས། ཨམ་སྐ་འདི་ལོག་གཞུང་འབད་བའི་  
བསྐང་གཟུང་གཟུང་འབད་དི་འབྱོད་འོངས་རུག།

༤ མོ་ཤའི་པ་ཀ་འབྲིམས་ནང་ལུ་འབད་བའི་ན། འདི་བཟུམ་ལུ་བྲིམས་ཅོ་བརྟུང་  
གསད་དགོཔ་སྟེ་འདུག། འདི་འབད་ཅན་ད་བྱེད་གྱིས་མི་ཏ་སྐྱར་ལས་གཅིས་

གསུངས་ནི་ཡོད་པ་སྟེ་ཟེར་བྱ་རྒྱུ།

- ༦ ཁོང་གིས་ཁོ་ལྟ་དེ་སྟེ་ལྟ་དགོས་པ་འདི། ཁོ་ལས་སྟོན་ཅིག་སྟོན་གམ་ཟེར་དེ་དང་བརྟག་  
འཆོལ་ནི་སྟེ་མིན་པས། འདི་འབད་མ་ད་ཡེ་ཤུ་དབུ་མར་སྐྱར་ཏེ། སའི་འགྲུ་  
ལྷག་མཛུབ་ཀྱིས་རི་མོ་འབྲིས་དེ་སྟོན་མ་གསལ་བ་བཟུམ་བཞུགས་རྒྱུ།
- ༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ་ལོག་ཅིས་ལོག་ཅིས་ར་ལྷན་ལས། ཡེ་ཤུ་སྐྱེ་ཡར་བྱུང་ཞིན་མ་  
ད་ཁོང་ལྟ། ཁྱེད་ཚུ་འི་ནང་འཁོད་ལས་ཁོ་ག་ལྟ་སྟེ་ག་པ་མེད་མེད་ཀྱིས། དང་  
པ་ར་མའི་འགྲུ་རྩི་བཟུང་ཟེར་བཀའ་གནང་རྒྱུ།
- ༨ ད་རུང་ཁོ་དབུ་སྐྱར་ཞིན་མ་ལས་སའི་འགྲུ་རི་མོ་འབྲི་བཞུགས་རྒྱུ།
- ༩ ཁོང་གིས་ཁོ་འི་གསུངས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཞིན་མ་ལས། རང་རང་གིས་ཉེས་པ་ཡོད་པ་  
ལས། རེ་རེ་བཞིན་དུ་དང་པ་ར་མཉམ་ཤོས་ཚུ་ལས་འགོ་བཟུགས་དེ། མཛུགས་  
ལྟ་ཚུན་མེ་ཚུ་ག་ར་ལོག་སྤངས་དེ། ཡེ་ཤུ་གཅིག་དང་སྐྱེ་ནང་ལོང་མེ་ཨམ་  
སྟེ་དལས་མ་ལུས་པས།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་དབུ་ཡར་གསེང་དེ་གཟིགས་པའི་ཆོས། ཨམ་སྟེ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལས་མེད་  
པར་ཁོ་གྱིས་མོ་ལྟ། ཨམ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་དག་ཚུ་ག་ཉི་སྤངས་ཡི། ག་གིས་  
ཡང་ཁྱེད་ལྟ་ཆར་མ་གཅད་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལྟ།
- ༡༡ མོ་གྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། མེ་ག་གིས་ཡང་ཆར་མ་གཅད་ཟེར་ལྟ་དེ། ཡེ་ཤུ་  
གྱིས་མོ་ལྟ། ང་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལྟ་ཆར་མེ་གཅད། སྤང་ཞིན་མ་ལས། རྟེན་པ་  
ལོག་ཏེ་མ་འབད་ཟེར་བཀའ་གནང་རྒྱུ།

ཡེ་ཤུ་འཇི་སྒྲིང་གི་འོད་ཟེར།

- ༡༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ད་རུང་ཁོང་ཚུ་ལྟ་དེ་སྟེ་གསུངས་རྒྱུ། ང་འཇི་སྒྲིང་གི་འོད་ཟེར་  
ཞིན། ཁོ་ག་གིས་དེ་རྟེན་ལྟ་འོད་བ་ཅིན་སྟོན་ནག་ནང་འགྲུ་མ་དགོ་པར་ཆོའི་  
འོད་ཟེར་དང་ལྟན་མ་སྟེ་འགྲུར་འོད་ཟེར་གསུངས་རྒྱུ།
- ༡༣ པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རའི་དཔང་གཞག་འབད་བ་ལྟ། ཁྱེད་  
སྐབས་མེ་ཚུ་བདེན་པ་མེད་ཟེར་བྱ་རྒྱུ།
- ༡༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། ང་གིས་ང་རའི་དཔང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་དེ། དེ་དཔང་  
གཞག་བདེན་པ་ཞིན། ང་གིས་ང་ག་ཉི་ལས་འོང་མ། ག་ཉི་འགྲུ་ནི་ཞིན་མ་ང་



- རང་ཤེས། བྱེད་ཀྱིས་ང་ག་ཉི་ལས་འོང་མ་ག་ཉི་ལུ་འགྲོ་ནི་མིན་མ་བྱེད་ཀྱིས་  
མེ་ཤེས།
- ༡༥ བྱེད་ཀྱིས་མེ་འོ་རོ་རིས་ལུ་བརྩ་དི་བརྩ་ག་དཔུང་འབད་མ་མིན། ང་གིས་མི་ག་  
ལུ་ཡང་ཞལ་ཆེ་མི་ག་ཅད།
- ༡༦ ང་གིས་ཞལ་ཆེ་ག་ཅད་པ་ཅིན། དེ་ཞལ་ཆེ་དེ་ལུ་བདེན་པ་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ང་རྒྱུང་མ་ག་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ང་ག་ཉང་མི་ཡབ་ཡང་ག་ཅིག་ཁར་བཞུགས་  
ཡོད་པ་མིན།
- ༡༧ བྱེད་ཚུ་འི་བཀའ་ཁྲིམས་ནང་ལུ། མི་ག་ཉིས་འཛོམས་དཔང་ཡོད་པ་ཅིན་བརྟུབ་  
པའི་ཁོངས་སུ་མིན་ཟེར་འབྲིས་དི་འདུག།
- ༡༨ ང་རང་ལུ་འཛོམས་དཔང་འབད་མི་ང་རང་ག་ཅིག་དང་། ང་ག་ཉང་མི་ཡབ་  
ཀྱིས་དི་འཛོམས་དཔང་མཛད་པ་མིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༩ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། བྱེད་ཀྱིས་ཡབ་ག་ཉི་བཞུགས་ཡོད་པ་ཟེར་ཞུས་ད།  
ཡེ་ཤུ་ཀྱིས། བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ང་རོ་མི་ཤེས། དེ་ཡབ་ཡང་རོ་མི་ཤེས། ང་བྱེད་  
ཀྱིས་རོ་ཤེས་པ་ཅིན་བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་དེ་ཡབ་ཡང་རོ་ཤེས་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༠ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་གསུངས་ཡོད་པ་ཚུ་ཆོས་ཁང་གི་ག་ཉེར་ཆང་ནང་ལུ་ཆོས་རྟོན་མ་ད་  
གསུངས་གསུང་མ་མིན་པས། ཁོ་འི་དུས་ཚོད་མ་རེན་ནི་དེ་ཀྱིས་མི་ག་གིས་ཡང་  
ཁོ་ལུ་འཛོན་ག་བྱུང་མ་འབད་བས།

### ཡེ་ཤུ་འགྲོན་སར་ག་གིས་ཡང་རྟོན་མི་ཚུ་གས།

- ༢༡ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ད་རུང་ཁོང་ལུ། ང་འགྲོ་སའི་ལམ་ལུ། བྱེད་ཀྱིས་ང་འཆོལ་འོང་།  
དེ་ལས་བྱེད་རའི་ཕྱིག་པའི་ནང་ལུ་བྱེད་ཤི་འོང་། ང་འགྲོ་སར་ལུ་བྱེད་ཚུ་འོང་  
མི་ཚུ་གས་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༢ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ཀྱིས། ཁོ་ཀྱིས་ང་འགྲོ་སར་ལུ་བྱེད་འོང་མི་ཚུ་གས་ཟེར་གསུངས་  
མི་དེ། རང་སྲོག་རང་གིས་ག་ཅད་ནི་འབད་མིན་ན་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་ཚུ་འོག་ལས་མིན། ང་རྟོངས་ཚུ་གས་ལས་མིན། བྱེད་  
ཚུ་འཛོམ་གྱིང་པ་མིན་པས། ང་འཛོམ་གྱིང་འདི་ཁར་ལས་མིན།



- ༢༥ འདི་འབདཱ་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྦྱབས་ཨིན། ཁྱེད་ཚུ་རང་གིས་ཐྱིག་པའི་  
ནང་ལུ་ཤི་འོང་། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ཁོ་ཨིན་པས་ཟེར་དད་པ་མ་སྦྱེད་བཅིན། ཁྱེད་  
རའི་ཐྱིག་པའི་ནང་ལུ་ཤི་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༦ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལཱ། ཁྱེད་ག་ཨིན་མ་ཟེར་བྱ་ཅུག། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལཱ། ཏེ་མ་  
ལས་ཁྱེད་ལུ་སྦྱབས་མི་དེ་ང་ཨིན།
- ༢༧ ཁྱེད་ཚུ་རྒྱུ་ལས་ང་གིས་སྦྱབས་ནི་དང་ཞལ་ཆེ་གཅད་དགོཔ་ལེ་ཤུ་ཡོད། ཨིན་  
རུང་ང་བཏང་མི་ཁོ་བདེན་པ་ཨིན་མ་ལས། ཁོ་ལས་ང་གིས་ནམ་གོ་མི་ཚུ་ག་ར་  
འཛམ་གླིང་ལུ་ང་གིས་སྦྱབས་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༨ ཁོ་གྱིས་ཡབ་དགོན་མཆོག་སྐྱེར་ལས་གསུངས་གསུང་མ་དེ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཏ་  
མ་གོ་བས།
- ༢༩ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལཱ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མི་རི་བུ་ཡར་མིང་ཚར་མ་དང་། ང་འདི་  
ཁོ་ཨིན་པས། ང་རང་གིས་ག་ཅིས་ཡང་མ་འབད་བར་ཡབ་ཀྱིས་སྟོན་གནང་  
མི་ཚུ་ང་གིས་སྦྱབས་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་འོང་།
- ༣༠ ང་བཏང་མི་དེ་ང་དང་མཉམ་ཅིས་བཞུགས་ཡོད། ང་གིས་ཨ་ཏག་ར་ཁོ་ཐུགས་  
དཀྱིལ་བའི་ལུ་འབདཱ་ཨིན། ཡབ་ཀྱིས་ང་བཀོག་མི་བཞུགས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༣༡ ཁོ་གྱིས་དེ་སྤྱེ་གསུངས་མ་དེ་མི་ལེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལཱ་དད་པ་སྦྱེད་ཅུག།

### བདེན་པའི་ཁྱེད་ལུ་རང་དབང་ཐོབ།

- ༣༡ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལཱ་དད་པ་ཡོད་མི་ཡ་ཏུ་ཏུ་པ་ཚུ་ལཱ། ཁྱེད་ཚུ་ཚུན་དུ་ངེ་  
གསུངས་ལུ་གནས་དི་འབད་བཅིན། ངེ་སྦྱོབ་མ་ངེས་བདེན་ཨིན།
- ༣༢ ཁྱེད་ཀྱིས་བདེན་པ་ངེ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས། བདེན་པ་དེ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་རང་དབང་  
ཐོབ་གནང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༣༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལཱ། ང་བཅས་ཨ་བ་ར་ཏམ་གྱིས་གདུང་བ་ཚུ་ཨིན་མ་ལས། ནམ་  
ཡང་མི་གཞན་གྱིས་གཡོག་ལུ་ཚུད་མ་ཚུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་དབང་ཐོབ་ཚུགས་  
ཟེར་གསུངས་མི་དོན་ད་ག་ཅིས་ཨིན་མ་ཟེར་བྱ་ཅུག།
- ༣༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལཱ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྱེ་སྦྱབས་ཨིན། ག་

མིན་རུང་ཐིག་པ་འབད་མེད། ཐིག་པ་དེའི་བྱ་རོགས་མིན།

༣༥ དེ་ལས་བྱ་རོགས་འདི་དུས་གཏན་དུ་ཁྱིམ་ནང་མེནྱོ། བྱ་ཚུ་འདི་དུས་གཏན་  
དུ་མྱོད་འོང་།

༣༦ ལས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་རང་དབང་ཐོབ་ནི་གནང་བ་ཅིན། ཁྱེད་ངེས་པར་དུ་རང་དབང་  
ཐོབ་མིན།

༣༧ ཁྱེད་ཨ་པ་ར་ཏ་མ་གྱིས་གདུང་བ་ཚུད་མིན་མང་གིས་ཤེས། འདི་འབད་མཐད་ཁྱེད་  
ཚུའི་ཁོག་པའི་ནང་ལུ་དེ་གསུངས་ཚུ་མ་གནས་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་གསལ་  
ནི་འབད་མ་མས།

༣༨ ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རའི་ཨ་པ་ལས་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་འབད་དོ་བཟུམ། ང་གིས་  
ཡང་དེ་ཡལ་གྱིས་སྒྲིམ་དུན་ལུ་མཐོང་མེད་སྐབས་མིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་པ་བདུད་མིན།

༣༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་བྱ་ལན་ལུ། ཨ་པ་ར་ཏ་མ་འདི་ང་བཅས་ཀྱིས་ཨ་པ་མིན་ཟེར་  
བྱུང་ལུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཨ་པ་ར་ཏ་མ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་མིན་པ་ཅིན།  
ཨ་པ་ར་ཏ་མ་གྱིས་བྱ་བ་སྦྱོད་པ་ཚུ་ཁྱེད་ལུ་འོང་།

༤༠ མིན་རུང་ད་མྱོཁྱེད་ཚུ་མིག་ཅིག་གིས་ཁྱེད་ལུ་འདོན་པ་སྤྲོས་པ་ཏེ། ད་ཀོན་མཆོག་  
ལས་ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི་ཟེར་རུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་གསལ་ནི་ཐབས་ཤེས་འབད་མ་  
མས། ཨ་པ་ར་ཏ་མ་གྱིས་འདི་བཟུམ་མ་འབད།

༤༡ ཁྱེད་ཚུའི་ཁྱེད་རའི་ཨ་པ་གྱིས་བྱ་བ་སྦྱོད་པ་ཚུ་བཟླ་འབད་མ་མས་ཟེར་གསུངས་མ་  
ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས། ང་བཅས་ནལ་བུ་མེན། ང་བཅས་ལུ་ཨ་པ་གཅིག་ཡོད་པ་  
དེ་ད་ཀོན་མཆོག་མིན་ཟེར་བྱ་ནུག།

༤༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ད་ཀོན་མཆོག་འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡལ་མེན། མིན་པ་ཅིན་ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་བུ་མས་སེམས་སྦྱེད་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ད་ཀོན་མཆོག་ལས་  
འབྱུང་ཞེ་འོངས་འོང་མ་མིན། ང་རང་འོང་དགོ་མནོ་དེ་མ་འོངས། ཁོ་གྱིས་  
ང་བཏང་བཏང་མ་མིན།

༤༣ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་གིས་སྐབས་པའི་གཏམ་ཚུ་ག་ཅིས་སྤྲོ་མ་གོ་ཤ། ག་དེ་སྤྲོ་ཟེར་ན་

དེ་གསུངས་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་མ་ཉན་མ་ལས་བརྟེན་དེ་ཡིན།

༤༤ ཁྱེད་ཚུ་ཁྱེད་རའི་ཨ་པ་བདུད་ལས་ཡིན། ཁྱེད་རའི་ཨ་པའི་འདྲོད་པ་ལྟར་དུ་  
ཁྱེད་ཀྱིས་འབད་མ་ཡིན། བདུད་དེ་ཏེ་མ་ལས་སྟོན་བཅད་འབད་མི་གཅིག་ཡིན།  
ཁོ་བདེན་པ་ནང་ལུ་མེད་པ་ལས་ཁོ་ལུ་བདེན་པ་ཅུ་ལས་མེད། ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་བ་གཅིག་  
སྤྲུམ་ད། ཁོ་རང་ངོ་བོ་སྤྲུམ་བས་ཡིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བདུད་འདི་ཤོ་བ་ཟན་  
ཡིན། དེ་ལས་ཁོ་ཤོ་བ་ཀྱིས་ཨ་པ་ཡིན།

༤༥ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྤྲུམ་བས་ད། ཁྱེད་ཚུ་ང་ལུ་ཡིད་མེ་ཆེ།

༤༦ ཁྱེད་ཚུ་ལས་ག་གིས་ང་ལུ་ཐིག་ཅན་ཟེར་སྤྲུམ་ཚུགས་པ། ང་གིས་བདེན་པ་  
སྤྲུམ་བས་པ་ཅིན། ཁྱེད་ག་ཅིས་སྤྲུམ་པ་ལུ་ཡིད་མེ་ཆེ་སྟོ།

༤༧ ཁོ་ད་ཀོན་མཆོག་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལུ་ཉན་འོང། ཁྱེད་  
ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མེན་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་མ་ཉན་པར་སྟོན་མི་དེ་ཡིན་ཟེར་  
གསུངས་ཀྱིག།

### ཨ་པ་ར་ཏ་མ་གྱི་ཏེ་མ་ང་ཡོད།

༤༨ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་འེལ་ན་ལུ། ཁྱེད་ས་སྤྱི་རི་པ་བདུད་འཛུལ་མི་གཅིག་ཡིན་  
ཟེར་ང་བཅས་ཀྱིས་སྤྲུམ་བས་ཅིས་མེན་ན་མ་ཁྱུ་ཀྱིག།

༤༩ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ང་ལུ་བདུད་འཛུལ་འཛུལ་མེན། ང་གིས་ང་རའི་ཡབ་ལུ་བརྟེན་  
པ་ལུ་མེན་ཡིན། ཁྱེད་ཚུ་ང་ལུ་སྤྲུམ་པ་ལས་བརྟེན་པ་མས།

༥༠ ང་གིས་ང་རའི་དོན་ལུ་གཟི་བཞིན་མ་འཆོལ། འཆོལ་མི་གཅིག་ཡོད། ཁོ་ཀྱིས་  
བརྟེན་དུ་ལུ་འཛུལ་འོང།

༥༡ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྲུམ་བས་ཡིན། མི་གཅིག་གིས་དེ་གསུངས་ལུ་  
ཉན་དེ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ན་མ་ཡང་འཆི་བ་མི་མཐོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱིག།

༥༢ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ནང་ན་བདུད་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས་  
ཅིས། ཨ་པ་ར་ཏ་མ་དང་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་བཤུགས་སོ་ཀྱིག། ཁྱེད་ཀྱིས་འབད་  
བ་ཅིན་མི་ག་གིས་དེ་གསུངས་ལུ་གནས་པ་ཅིན་འཆི་བ་མི་མཐོང་ཟེར་སྤྲུམ་  
ཡིན་པས།

- ༥༢ ང་བཅས་ཀྱིས་ཡབ་ཨ་མ་ར་ཏམ་བཤགས་མེད་ཡས་ཁྱད་སྤྲོམ་ཞིན་ན། འདི་  
མཚན་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་ཡང་བཤགས་ནུག། ཁྱད་ཀྱིས་ཁྱད་རང་ག་ཅིས་ཞིན་མ་  
མན་བསམ་གཏང་མ་སྒྲིམ་ཟེར་ཞུས་ད།
- ༥༣ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས། ང་གིས་ང་རང་ལུ་བརྟེན་པ་བརྟེན་པ་ཅིན། དེ་བརྟེན་པ་ག་ཅིས་  
ཡང་མེན། ཁྱད་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་དཀོན་མཆོག་ཞིན་ཞུ་མི་དེ་ཡབ་ཀྱིས་ང་ལུ་བརྟེན་  
པ་མཛད་གནང་མ་ཞིན།
- ༥༤ ཁྱད་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་དོ་མི་ཤེས། ང་གིས་ཤེས། དེ་ལས་ང་གིས་མི་ཤེས་སྐབས་པ་  
ཅིན། ཁྱད་བཟུམ་ང་ཡང་ཤོབ་ཟན་ལུ་འགྱུར་འོང་། ང་གིས་ཁོ་དོ་ཤེས་པ་ལས་  
ཁོ་འཇིགས་ལུ་གནས་པ་ཞིན།
- ༥༥ ཁྱད་ཚུ་ཀྱིས་ཀྱང་པ་ཨ་མ་ར་ཏམ་ཀྱིས་དེ་ཉིམ་མཐོང་དེ་དག་འཕྲུལ་ལས། དེ་ཚུ་ཡིད་  
རངས་ཡི་ཟེར་སྐབས་པའི་སྒྲོམ་གསུངས་ནུག།
- ༥༦ དེ་ལས་ཡ་ཏུ་པ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱད་ད་ཚུ་ལོ་ལྷ་བརྟུ་ཡང་མ་ལེན་པར། ཁྱད་  
ཀྱིས་ཨ་མ་ར་ཏམ་མཐོང་ཡི་གམ་ཟེར་ཞུས་དལ།
- ༥༧ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་དེ་ལུ། ང་གིས་ཁྱད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྐབས་ཞིན། ཨ་མ་  
ར་ཏམ་མ་སྐྱེས་བའི་དེ་མ་ལས་ང་ཡིད་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༥༨ ཁོ་དེ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་འགྲོ་ནི་བརྟུང་ནི་འབད་ཅན་ད། ཡེ་ཤུ་ཡིབས་དེ་ཆོས་ཁང་  
ནང་ལས་ཕྱི་མཐོན་ཞིན་མ་ལས། མི་དམངས་སྤྱུག་ལས་འཕྱོན་སྤྱོད་ལུ་གསུག།

### ཡི་ཤུ་དགུ་པ།

#### དམུས་ལོང་ག་ཅིག་གསེར་གནང་མ།

༡༡། ཡེ་ཤུ་འཕྱོན་པའི་ལམ་བར་ནང་ལུ་སྐྱེས་བའི་སྤང་ལས་མིག་རྟོ་ཞར་ཅ་ཞིན་  
པའི་དམུས་ལོང་ག་ཅིག་གཞིགས་ནུག།

༡ ཁོ་འཇིགས་མ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། མི་དེ་ཁོ་རང་ཀྱིས་སྤྱི་པ་འབད་  
འབད་ཅ་ཞིན་ན་ཡང་ཅིན་ཁོ་འཇིགས་མ་ཚུ་ཀྱིས་སྤྱི་པ་འབད་བའི་ཆེན་ཀྱིས་ཁོ་  
མིག་རྟོ་ཞར་ཅ་ལུ་ག་དེ་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་ཅ་ཟེར་ཞུས་དལ།

༢ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས། མི་དེ་ཀྱིས་སྤྱི་པ་འབད་འབད་ཅ་ཡང་མེན། ཁོ་འཇིགས་མ་ཚུ་ཀྱིས་

འབད་འབདས་ཡང་མེན། དེ་ཚུ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་སྒྲིབ་ས་དབང་  
དེ་ཁོའི་འགྲུ་འབབས་ཡོད་པ་ཞེན་མ་ཤེས་དགོ།

༤ ང་བཏང་མི་ཁོའི་ཕུག་ལུ་ཚུ་ཉི་མ་འབད་དགོཔ་ཡོད། མི་ག་གིས་ཡང་འབད་  
མ་ཚུགས་པའི་ལུ་ཕྱི་རུ་འཛོན་འོང་།

༥ ང་འཛམ་གླིང་ནང་ཡོད་རིང་ལུ། འཛམ་གླིང་གིས་འོད་ཟེར་དེ་ང་ཞེན།

༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཞེན་མ་ལས་ས་ཁར་ལུ་ལྷགས་ཆོལ་གཏོར་དེ་སའི་འདམ་  
བཅོཞེན་མ་ལས། མིག་ཁར་མ་དེའི་མིག་ཏོ་འགྲུ་དབྱར་གནང་ཞེན་མ་ལས་ཁོ་ལུ།

༧ སང་ཞེན་མ་ད། སྤྲུལ་མ་ཚུ་ཁོའི་སྐད་ལུ་གཏང་ཆར་ཡི་ཟེར་བའི་ཚུ་མིང་ནང་  
ལུ་ཚུ་འབྱུང་པར་སང་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག། ཁོ་སངས་ཞེན་མ་དེ་མིག་ཏོ་ག་འབྱུ་  
དེ། ཁོའི་མིག་ཏོ་གསལ་བར་འབྱུར་ཏེ་ལོག་འོངས་ནུག།

༨ བྱིམ་ཆང་ཚུ་དང་དེ་ལས་ཁོ་ཉི་མ་མིག་ཁར་མ་སྤྲུལ་པ་དེ་ཁོང་མཐོང་མི་ཚུ་གྱིས།  
མི་འདི་ལྷང་མ་བརྒྱབ་པར་མི་དེ་མིན་ནམ་ཟེར་སྐབས་ནུག།

༩ མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཁོ་ཞེན་པས། ལ་ལུ་གྱིས་ཁོ་མིན་ཁོ་བཟུམ་གཞན་འོང་  
ཟེར་སྐབས་ད། ཁོ་གྱིས་ང་ཞེན་ཟེར་སྐབས་ནུག།

༡༠ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་སྤྲུལ་པ་ཅིན་ག་དེ་སྤྲུལ་མིག་ཏོ་གསལ་ཏོག་  
ཏོ་འབྱུར་ཡོད་པ་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།

༡༡ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུའི་ལན་ལུ། ཡེ་ཤུ་ཟེར་བའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་དེ་གྱིས་ངའི་མིག་ཏོ་འགྲུ་  
འདམ་དབྱར་དེ། སྤྲུལ་མ་ཚུ་མིང་ནང་སང་ཞེན་མ་དེ་ཚུ་འབྱུ་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་  
ལས། ང་དེ་ཁར་ལུ་སངས་ཏེ་ཚུ་འབྱུལ་ད། ངའི་མིག་ཏོ་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྤྲུལ་  
སྤྲུལ་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།

༡༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མི་དེ་ག་ཉི་ཡོད་པ་ཟེར་འདྲིམ་ད་ལུ། ང་གིས་མི་ཤེས་ཟེར་  
སྐབས་ནུག།

པ་རུ་ཤེ་པ་ཚུ་གྱིས་མིག་ཁར་མ་དེ་ལུ་ཞེབ་དཔུད་འབད་ཡོད་པ།

༡༣ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་ཏེ་མ་མིག་ཁར་མ་ཞེན་མི་དེ་པ་རུ་ཤེ་པ་ཚུ་ཡོད་སར་འབྱུད་འོངས་  
ནུག།

- ༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་འདམ་བཅོ་ཞིན་མ་དུ་ཁོའི་མིག་རྟོག་གསལ་གནང་བའི་ཉིམ་དེ་དམ་  
 པའི་ངལ་གསོ་ཉིམ་ཅིན་པས།།
- ༡༦ ད་རུང་ཡ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་མིག་རྟོག་དེ་སྡེ་མཐོང་མ་ཟེར་འདྲིམ་དུ། ཁོ་གྱིས་  
 ཁོང་ལུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་མིག་རྟོག་འགྲུ་འདམ་དཔུར་རྟེ། ང་གིས་ཚུ་འཁྱུ་ལས་  
 དེ་སྡེ་མཐོང་ཡི་ཟེར་སྐབས་ཟུག།།
- ༡༧ ཡ་རུ་ཤི་པ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་མི་འདི་དམ་པའི་ངལ་གསོ་མ་བཅེས་སྐུ་ལས།  
 དཀོན་ཡའོག་ལས་འབྱུང་བའི་མི་མེན་པས་ཟེར་སྐབས་ཟུག། གཞན་མི་ཚུ་གྱིས་  
 ག་དེ་སྡེ་མི་ཐིག་ཅན་གཅིག་གིས་འདི་བཟུམ་རྟགས་མཚན་རྟོན་ཚུ་གསལ་ཟེར་  
 སྐབས་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་མ་མཐུན་མ་འབྱུང་ཟུག།།
- ༡༨ ད་རུང་ཡང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་མིག་ཞར་མ་དེ་ལུ། མི་དེ་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་མིག་རྟོག་གསལ་  
 འབྱེན་ཟུག། ཁོའི་སྐྱེར་ལས་ཁྱོད་གྱིས་ག་ཅིས་སྐབས་ནི་ཡོད་པ་ཟེར་འདྲིམ་དུ།  
 ཁོ་གྱིས། ཁོ་ལུང་རྟོན་པ་གཅིག་ཅིན་པས་ཟེར་སྐབས་ཟུག།།
- ༡༩ འདི་འབད་མ་དུ་ཡ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་མི་དེ་མིག་ཞར་མ་ཅིན་མ་དེ་ད་རྟོན་མཐོང་ཡི་  
 ཟེར་མི་ལུ་བདེན་པ་མ་རེ་བར། ཁོའི་པ་མ་ཚུ་འཁོ་ཞིན་མ་དུ།།
- ༢༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་པམ་དེ་གཉིས་ལུ་སྐྱེས་མ་དུ་ལས་མིག་ཞར་མ་ཅིན་ཟེར་མི་དེ་ཁྱོད་  
 གྱིས་བུ་ཚུ་ཅིན་ན། ད་རྟོན་ག་དེ་སྡེ་མཐོང་མཐོང་མ་སྡེ་ཟེར་འདྲིམ་ཟུག།།
- ༢༡ ཁོའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། འདི་ང་བཅས་ཀྱིས་བུ་ཚུ་ཅིན། སྐྱེས་མ་དུ་  
 ལས་ཁོད་ལས་ཁོང་ཅིན་མ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས།།
- ༢༢ ད་རྟོན་ག་དེ་སྡེ་མཐོང་མ། ཁོའི་མིག་རྟོག་གིས་གསལ་གནང་གནང་མ་ཅིན་ན་  
 ང་བཅས་མི་ཤེས། ཁོ་ལོ་ན་ཚོད་ལངས་ཡི། ཁོ་རང་ལུ་དྲིས། ཁོ་གྱིས་ལུ་ནི་  
 གཅིག་འོང་ཟེར་སྐབས་ཟུག།།
- ༢༣ ཁོའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་སྡེ་སྐབས་དགོ་པ་འདི་ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཡ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས།  
 མིག་གིས་ཡེ་ཤུ་འདི་མ་ཤི་ག་ཅིན་ཟེར་ལས་རྒྱང་འབད་མི་ཡོད་པ་ཅིན། འདྲུ་ཁང་  
 ནང་ལས་ཐུ་བརྟོན་བཟང་ནི་འོག་སྐྱོས་ཚོད་ཡོད་པ་ལས་དེ་ཚུ་ལུ་འཛོག་དི།།
- ༢༤ ཁོའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ལོ་ན་ཚོད་ལངས་ཡི། ཁོ་རང་ལུ་དྲིས་ཟེར་དེ་སྡེ་སྐབས་  
 སྐབས་ཅིན་པས།།

- ༢༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ད་རུང་ཡང་ཏེ་མ་མིག་ཞར་མ་མིན་མི་དེ་འཕོ་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལྟ། ཁྱོད་  
གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་བསྟོན་པ་ལུ་ལ། འདི་མི་དེ་མིག་ཅན་མིན་མ་དང་བཅས་གྱིས་  
ཤེས་ཟེར་སྒྲུབ་ས་ད་ལུ།
- ༢༤ ཁོ་གྱིས། མི་དེ་མིག་ཅན་མིན་ནམ་མེན་ནམ་དང་མི་ཤེས། ཏེ་མ་དང་དམུས་ལོང་  
མིན། ད་ལྟོ་དང་མཐོང་ཡི་ཟེར་སྒྲུབ་ས་རུག།
- ༢༥ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། ཁོ་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་ག་ཅིས་འབད་ཡི། ཁྱོད་གྱིས་  
མིག་ཏོག་ག་དེ་སྒྲེ་གསལ་ཡི་ཟེར་དེ་མ་དུ།
- ༢༦ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་འཇུག་ལུ། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྒྲུབ་ས་ཚར་རུང་ཁྱོད་གྱིས་རྣམ་མ་  
ཉན། ད་རུང་ལོག་ཅིས་ར་ག་ཅིས་ཉན་དགོ་མཉན་སྟེ། ཁྱོད་ཚུ་ཡང་ཁོ་འཇུག་  
མ་འབད་ནི་འདྲོད་པ་ཡོད་པ་མིན་ནམ་ཟེར་སྒྲུབ་ས་རུག།
- ༢༧ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། ཁོ་དང་སྒྲུབ་ས་དེ། ཁྱོད་ཁོ་འཇུག་མ་མིན་པས། ང་  
བཅས་འདི་མོ་ཤོ་ཤོ་འཇུག་མ་མིན།
- ༢༨ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མོ་ཤུ་མཉམ་གསུངས་གྲོས་མཛད་ཡོད་པ་དང་བཅས་ཤེས། འདི་  
མི་དེ་ག་ལས་མིན་མ་དང་བཅས་མི་ཤེས་ཟེར་སྒྲུབ་ས་རུག།
- ༢༩ མི་དེ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ལན་ལྟ། ཁོ་གྱིས་ངེ་མིག་ཏོག་གསལ་གནང་མི་དེ་ལྟ། ཁྱོད་  
གྱིས་ཁོ་ག་ལས་མིན་མ་མི་ཤེས་ཟེར་ཡོད་པ་དེ་ཏེ་ལས་པས།
- ༣༠ མིག་ཅན་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མི་གསལ། མི་ག་གིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་རྣམ་སྟར་  
ཞུ་དེ་ཁོ་འཇུག་སྟེ། འདྲོད་སྒྲུབ་མི་ཚུ་ལུ་མ་གཏོགས་པར་མི་གསལ་ཟེར་ཡོད་པ་  
མིན་མ་དང་བཅས་ཤེས།
- ༣༡ འཛམ་གླིང་དེ་བསྟོན་གནང་ཞིན་མ་ལས་ཚུར། དམུས་ལོང་ག་ཅིག་གིས་མིག་  
ཏོག་གསལ་རུག་ཟེར་བའི་གཏམ་རྣམས་མ་གོ།
- ༣༢ འདི་སྒྲེས་བུ་འདི་ད་ཀོན་མཆོག་ལས་མིན་པར་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ག་ཅིས་ཡང་མཛད་  
མི་ཚུ་གསལ་ཁོང་ཟེར་སྒྲུབ་ས་རུག།
- ༣༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། ཁྱོད་ཚར་ག་ཅིག་ལུ་མིག་ཏོག་པའི་ནང་ལུ་སྒྲེས་སྒྲེས་མ་མིན་པས།  
ཁྱོད་དང་བཅས་ལུ་ཁོ་བཀོད་འབད་མ་མིན་ན་ཟེར་སྒྲུབ་ས་ཞིན་མ་དང་། ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
ཁོ་ཕྱི་བཀོད་གཏང་རུག།



### ཐུགས་ཉིད་དང་ཐུན་པའི་དཔུས་ལོང་།

- ༣༥ དེ་བསྐང་ཁོ་ཕྱི་བཏོན་བཏང་མཁེ་ཤུ་གྱིས་མཁུན་དེ། མིག་ཞར་མ་དེ་དང་འཕྱད་  
ཞེན་མ་ལས་ཁོ་ལྟ། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུ་ཕྱོད་དང་པ་ཡོད་པ་ཞིན་ན་ཟེར་  
གསུངས་མ་ད་ལྟ།
- ༣༦ ཁོ་གྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། ཁོ་ག་ཞིན་ན། ང་གིས་དད་པ་སྦྱང་འོང་ཟེར་ཞུས་  
ད།
- ༣༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། ཕྱོད་གྱིས་ཁོ་མཇལ་ཡི། ཕྱོད་དང་མཉམ་ད་ལྟ་སྦྱོར་སྦྱབས་  
མེད་ཁོ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།
- ༣༨ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། ང་གིས་དད་པ་སྦྱང་མ་ཞིན་ན་ཟེར་ཞུ་ཞེན་མ་  
ལས་ཁོ་ལྟ་ཕྱག་འཆལ་ཀྱང་།
- ༣༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས། ང་འཇམ་གྱིང་འདི་ནང་ལྟ་འོང་དགོ་པ་འདི། མིག་ཞར་མ་ལྟ་གྱིས་  
མཐོང་ནི་ཞིན་མ་དང་། མཐོང་མེ་ལྟ་ཞར་མ་ལྟ་འགྱུར་ནི་དོན་ལྟ་ཞལ་ཆེད་ཕྱད་  
པར་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།
- ༤༠ ཁོ་དང་མཉམ་ཡོད་པའི་ཁོང་པ་རུ་ཤི་པ་དག་པ་གཅིག་གིས་དེ་སྦྱོར་ནས་ཁོ་ཞེན་མ་  
ད་ཁོ་ལྟ། ང་བཅས་ཡང་མིག་ཏི་ཞར་མ་ཞིན་ན་ཟེར་ཞུས་ད་ལྟ།
- ༤༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལྟ། ཕྱོད་ལྟ་མིག་ཏི་ཞར་མ་ཞིན་པ་ཅིན་ཕྱོད་ལྟ་ཤིག་པ་མེད་འོང་།  
ད་ཏི་ཕྱོད་ལྟ་གྱིས་ང་བཅས་མིག་གིས་མཐོང་པས་ཟེར་མེད་ཕྱོད་ལྟ་ཤིག་པ་ཡོད་པ་  
ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།

### ཡི་རྟ་བཏུ་ཐམས་པ།

### ལྷག་ཤི་ཡེགས་ཤོམ།

- ༡༡། ང་གིས་ཕྱོད་ལྟ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྦྱོར་སྦྱབས་ཞིན། ཁོ་ལྷག་གིས་རུ་ཁག་  
སྒྲིའི་ནང་ལས་མ་འཇུག་པར། ལམ་ག་ཞན་ཁར་ལས་འཇོགས་ཏི་འོང་བ་ཅིན། ཁོ་  
ཨ་མ་རྒྱ་མི་དང་འཕྱག་བཅོམ་འབད་བར་འོང་མ་ཞིན།
- ༢ ཁོ་ག་གིས་སྒྲི་ཁར་ལས་འཇུག་བཅིན། ལྷག་ལྟ་གྱིས་ལྷག་ཤི་བ་ཞིན།
- ༣ ཁོ་ལྷག་སྒྲི་སྤང་པ་གྱིས་སྒྲི་ཕྱི་ཕྱིན་མ་ད་ལྟ། ལྷག་ལྟ་གྱིས་ཁོ་འེ་རྒྱད་ལྟ་ཉན་



ཁོང་། དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོ་རེ་ལྷག་ཚུ་མིང་བཏོན་འཕྲོ་ཞིན་མ་ལས་ཕྱི་ཁར་  
འབྲིད་འགྲོ་མ་ཞིན།

ཁོ་རའི་ལུག་ཚུག་ར་ཕྱི་བཏོན་ཆར་ཞིན་མ་ལས། ཉེ་མ་སངས་ཉེ། ལུག་དེ་  
ཚུ་བྱེས་ཁོ་རའི་སྐད་རྩི་ཤེས་པ་ལས། ཁོ་རའི་རྟེན་གྱི་མཐོན་འོང་།

ལ ལུག་དེ་ཚུ་གྱིས་མི་གཞན་གྱིས་རྒྱུ་དང་མི་ཤེས། ཁོང་གིས་རྟེན་གྱིས་མ་འཁྱེད་  
བར་འཁྱེད་ཀྱི་འཁྱེད་ཀྱི།

༦ འདི་དཔེ་གཏམ་དེ་ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ་གསུངས་ཅུང་། ག་ཅིས་གསུངས་ཡོད་པ་  
མེན་ན་ཁོང་གིས་ཏ་མ་གོ་བས།

ཡེ་ཤུ་ལུགས་ཇི་ལེགས་ཤོམ།

~ ད་ཅུང་ཡེ་སྤྱི་ལོ་ཁོང་ལུ། ར་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྒྲེ་སྒྲེ་བས་ཞིན།  
ལུ་ག་ཚུ་གྱིས་སྒྲོ་འདི་ར་ཞིན།

5 ཇི་ཏེ་མ་འོངས་མི་ཚུ་ག་ར་ཨ་ཕ་རྒྱ་མི་དང་འཕྲུག་བཅོམ་འབད་མི་ཚུ་ཨིན། ལུག་  
ཚུ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་འོ་རྒྱ་ལུ་མ་ཉན་པས།

༩ ང་འདི་སྒྲིལ་མིན། ང་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དག་མིན་ཅུང་དེའི་ནང་ན་འཇུག་པ་ཅིན།  
ཁོ་གྲིས་ཐར་པ་ཐོབ་ཆེ་ཕྱི་དང་ནང་ན་སངས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུད་འཇོག་པ་ལྟ་  
ཏི་དང་འབྲུད་འོང་།

20 ཨར་རྒྱ་མི་དེ་ཨར་ཐ་རྒྱ་བ་དང་གསལ་པ་དང་དེ་ལས་མེད་པ་བཏང་བར་འོངས་  
འོངམ་ཡིན། ང་འོང་དགོས་དེ་ཁོང་ཚུ་ལྷ་ཆེ་མཐའ་མེད། རྒྱན་ཆད་མེད་པར་  
བྱེན་ནི་དོན་ལས་འོངས་འོངམ་ཡིན།

༡༡ ལུག་ཇི་ལེགས་སྐྱོམ་འདི་ང་ཞིན། ལུག་ཇི་ལེགས་སྐྱོམ་དེ་གྱིས་ཁོ་རའི་ལུག་  
ཚུའི་དོན་ལུ་རང་སྲོག་ཡང་རྩྭས་གཏང་ཚུགས།

22 ཁོ་ལུག་ཇི་མེད་པའི་ལྷ་མི་དེ། ལུག་གི་བདག་པོ་མེན། སར་སྤ་འོང་ས་མཐོང་  
བ་ཅིན། ལུག་ཚུ་ག་ར་བཀོག་ཞག་རྩི་འཕྱོག་འཕྱོ་འོང་། དེ་ལས་སར་སྤ་བྱིས་  
ལུག་ཚུ་སྤག་འཕྱོ་བའི་སྐབས། ལུག་ཚུ་ཁ་རྩིར་ཏེ་འཕྱོ་འོང་།།

22 ཁོ་ལུ་མེ་མིན་མ་ལས། ལུག་གིས་དོན་ལུ་མ་ཤངས་པར་ལུག་ཚུ་བཀོད་བཞག་  
འབྱོག་འབྱོ་འོང་།།

- ༡༥ ལུག་ཇི་ལེགས་ཤོམ་འདི་ང་ཡིན། ང་རའི་ལུག་ཚུ་ང་རང་གིས་ཡིན་མ་ང་གིས་  
ངོ་ཤེས།
- ༡༦ ཡབ་ཀྱིས་ང་ངོ་མཁུན་དོ་བཟུམ། ང་གིས་ཡང་ཡབ་ངོ་ཤེས། འདི་འབདམ་  
ལས་ང་རའི་ལུག་ཚུ་འདི་དོན་ལུ་རང་སྟོག་ཡང་རྫོས་གཏང་ཚུགས།
- ༡༧ རུ་ཁག་འདི་ནང་ལས་མེན་པའི། ལུག་གཞན་ཚུ་ཡང་ང་ལུ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་  
ང་གིས་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་གིས་ངའི་སྐད་ལུ་ཉན་དི། དེ་ལས་ལུག་ཚུ་རུ་  
ཁག་གཅིག་དང་ལུག་ཇི་གཅིག་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན།
- ༡༨ དེ་འབདམ་ལས་ང་གིས་ང་རའི་སྟོག་ཡང་རྫོས་གཏང་དི། འོག་དི་ལེན་ཚུགས་པ་  
ལས། ངའི་ཡབ་ཀྱིས་ང་ལུ་བྱམས་པ་མཛད་གནང་མ་ཡིན།
- ༡༩ མི་གཞན་གིས་ངའི་སྟོག་ལེན་མི་ཚུགས། ང་རང་གིས་རང་སྟོག་རྫོས་གཏང་མ་  
ཡིན། ང་ལུ་རང་སྟོག་རྫོས་གཏང་ནི་དབང་ཆ་ཡོད། འདི་བཀའ་རྒྱ་ང་གིས་  
ཡབ་ལས་ཐོབ་ཐོབ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།
- ༢༠ གསུངས་དེ་གིས་སྐར་ལས་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་ནང་འཁོད་ད་རུང་མ་མཐུན་མ་འབྱུང་  
ཀྱང་།
- ༢༡ ཁོང་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། བདུད་འཇུག་ཏེ་ཁོ་འཆོལ་འཆོལ་མ་ཡིན་པས། ཁོ་  
ལུ་ག་གིས་ཉན་ནི་ཟེར་ཀྱང་།
- ༢༢ གཞན་ཚུ་གིས། བདུད་ཀྱིས་གཏམ་ཆོག་ཚུ་མེན་པར་ཁོ་རའི་གསུངས་ཡིན་པས།  
བདུད་ཀྱིས་ག་དེ་སྤྲོད་མུས་ལོང་གིས་མིག་ཏོགས་པ་ཚུགས་པ་ཟེར་སྐབས་ཀྱང་།

ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གིས་ཡེ་ཤུ་མ་དགོཔ།

- ༢༣ གནམ་དགུན་ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་གིས་བསྟོན་ཞུ་ཆེན་སྐབས་ལུ།
- ༢༤ ཡེ་ཤུ་སོ་སོ་མེན་གིས་གཡབ་རིང་ནང་གིས་ཆོས་ཁང་ལུ་འབྱོན་ཀྱང་།
- ༢༥ ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་ཁོ་བསྐར་ཏེ་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་ནམ་ཚུན་ཆོད་ཆོད་  
གིས་ཐེ་ཆོམ་སྒྲེ་བཅུག་ནི་སྟོ། ཁྱོད་མ་ཤི་ཀ་ཡིན་པ་ཅིན། ང་བཅས་ལུ་གསལ་  
ཏོག་ཏོ་སྤྲོད་གསུངས་གནང་ཟེར་ཞུ་མ་དེ་ལུ།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཡོད་པ་ཚུ། ཁྱེད་ཡིད་མི་ཆེ་བས།

དེ་ཡལ་གྱིས་མཆོན་ལས་ང་གིས་འབད་བའི་ལུ་ཚུ་གྱིས་དེ་འཛོམས་དཔང་མ་  
འབད་བའི།

༢༦ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབ་ས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་དེ་གིས་ལུག་མེན་ཞིན་མ་དེ་ཡིད་མི་ཆེ།

༢༧ དེ་ལུག་ཚུ་གྱིས་དེ་སྐད་ལུ་ཉན་དེ་ང་གིས་ཁོང་དེ་གིས་ཞིན་མ་དེ། དེ་རྟེན་བཅའ་  
འཛོན་འོང་།

༢༨ ང་གིས་ཁོང་ལུ་ཆེ་མཐའ་མེད་འབྱེན་མ་ཞིན། དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ནམ་ཡང་མི་གི།  
ཡང་ཅེན་མི་ག་གིས་ཡང་དེ་ལག་པ་ལས་འཕྲོག་ས་མི་ཚུ་གས།

༢༩ ང་ལུ་དེ་ཚུ་གནང་མི་དེ་ཡལ་ག་ར་ལས་སྒྱུ་མཐོས་ཞིན་མ་ལས། ཡལ་གྱིས་ལུག་  
ལས་མི་ག་གིས་ཡང་འཕྲོག་མི་ཚུ་གས།

༣༠ ང་དང་དེ་ཡལ་ག་ཅིག་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།

༣༡ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་རྩོམ་དུང་ནི་སྟེ་རྩོམ་འབྲུ་ཀྱི།

༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དེ་ཡལ་ལས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་མང་རབ་ཅིས་  
རྟོན་རྟོན་མ་ཞིན། དེ་ལས་ཁྱེད་ག་ཅིས་དོན་ལས་ང་ལུ་རྩོམ་དུང་ནི་སྟེ་ཞིན་མ་ཟེར་  
གསུངས་ཀྱི།

༣༣ ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ལུ་ལེགས་ཤོམ་ལུ་ང་བཅས་ཁྱེད་འགྱུ་རྩོམ་དུང་ནི་  
མེན། ཁྱེད་མི་ཞིན་དུང་ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་རང་དཀོན་མཆོག་ཞིན་ཟེར་སྒྲུབ་ས། དེ་  
སྟེ་སྒྱུར་པ་བཏབ་ལས་ཁྱེད་བཅུང་ནི་སྟེ་ཞིན་ཟེར་ཁྱུ་ཀྱི།

༣༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་ནང་ལུ་ཁྱེད་དཀོན་མཆོག་ཚུ་ཞིན།  
ང་གིས་སྒྲུབ་ས་མས་ཟེར་འབྲིས་དེ་མིན་འདྲག་གས།

༣༥ ཁོ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལས་བཀའ་བྲིས་ཤི། ཁོང་དཀོན་མཆོག་ཚུ་ཞིན་པས་ཟེར་  
བཅོན། གསུངས་རབ་དེ་ཅ་ལས་བཤེག་མི་ཚུ་གས།

༣༦ ང་དཀོན་མཆོག་གིས་སྒྲུབ་ས་ཞིན་ཟེར་སྒྲུབ་ས་དེ། ཡལ་གྱིས་འདམས་ཁ་གནང་  
ཞིན་མ་ལས། འཛོམས་ཞིན་ལུ་བཏང་ཡོད་པ་དེ་ལུ། སྒྱུར་པ་བཏབ་ཅིས་ཟེར་  
ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མ་སྒྲུབ་ས་གས།

༣༧ ག་དེ་མ་ཅིས་སྟེ་ང་གིས་ང་རའི་ཡལ་གྱིས་ལུག་ལུ་དེ་མ་འབད་བཅོན། ང་ལུ་  
ཡིད་ཆེ་མིན་དགོ།

- ༣༩ འདི་འབདམ་དང་འགྱིས་འབད་འཐོན་སྤང་པ་ཅིན། ང་ལུ་ཡིད་མ་ཆེ་རུང་ལུ་  
ཚུ་ལུ་ཡིད་ཆེས་འབད། དེ་ལས་ཡལ་ངེ་ནང་ན་ལུ་ཡིད་པ་ཅིན་མ་དང་། ང་ཡལ་  
ཀྱིས་ནང་ན་ལུ་ཡིད་པ་ཅིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས་འོང་། ཡིད་ཡང་ཆེ་འོང་ཟེར་  
གསུངས་ནུག།
- ༤༠ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ད་རུང་ཁོ་འཛིན་གཟུང་འབད་ནི་མནོ་བསམ་གཏང་རུང་། ཁོང་  
གིས་ལག་པ་ལས་ཐར་སོན་ནུག།
- ༤༡ ཡེ་ཤུ་ད་རུང་ཨོར་དུན་ཚུ་པར་ཁ། ཉེ་མ་ཡི་ཏ་ན་ན་ཀྱིས་ཐུས་གསོལ་ཕུལ་བའི་  
ས་ཆ་དེ་ཁར་ལུ་ཕེབས་ཏི་བཞུགས་ནུག།
- ༤༢ དེ་ཁར་མི་ལེ་ཤེས་ཁོ་མངལ་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཡི་ཏ་ན་ན་ཀྱིས་རྟགས་  
མཚན་གང་ཡང་མ་རྟོན་རུང་། རྒྱུ་ཁྱེད་འདི་འཛིན་ལས་ཡི་ཏ་ན་ན་ཀྱིས་བཤད་  
ཡིད་པ་ཚུ་བདེན་པ་འདུག་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༤༣ དེ་ཁར་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་ནུག།

### ཡི་ཏ་བཟུ་གཅིག་པ།

ལ་ཨ་རྒྱས་ཟེར་མི་གཅིག་གསོན་པོ་སྦྲེ་ཡོང་མ།

- ༡༡༡། ལཱ་རི་ཡམ་དང་མི་འཛིན་ཞིམ་ལྷ་རྒྱ་གཉིས་ཀྱིས་གྲོང་ཁྱེར་ལེད་ཐེན་ལུ་ལཱ་  
ཨ་རྒྱས་ཟེར་མི་གཅིག་ནད་པ་སྦྲེ་ཡོད་པ་ཅིན་པས།
- ༡ ནད་པ་སྦྲེ་ཡོད་མི་ལཱ་ཨ་རྒྱས་འདི་གཙོ་བོ་ཞབས་ལུ་སྦྱོས་སྐྱམ་དབུར་དི། ཁོ་འཛིན་  
ཞབས་མོ་རའི་མགྱུ་ཏོ་སྦྱུ་ཀྱིས་འབྲུ་མི་མེར་ཡམ་ཀྱིས་པོ་ཀན་མ་ཅིན་པས།
- ༢ ཁོ་འཛིན་སྤང་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐུགས་བརྩེ་  
གནང་ཡིད་པའི་ལཱ་ཨ་རྒྱས་དེ་ནད་པ་སྦྲེ་ཡོད་ཟེར་བུ་ཐར་གཏང་ནུག།
- ༣ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་དེ་སྦྱོགས་ན་ཞིན་མ་ལས། ནད་པ་སྦྲེ་འདི་གཉིས་ཚུ་མེན། ད་ཀོན་མཆོག་  
གིས་གཟི་བརྩིད་དོན་ལུ་ཅིན། དེ་ལས་བརྟན་དེ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྤུས་གཟི་  
བརྩིད་ལཱ་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༤ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ལྷ་རྒྱ་ཐ་དང་མི་འཛིན་ལཱ་ཨ་རྒྱས་ལུ་གཅིས་དེ་གཅིས་དོ་ཡིད་པ་  
ཅིན་པས།

- ༦ ནད་པ་མིན་ཟེར་གསུང་རུང་། ཁོ་རང་བཞུགས་སར་ད་རུང་སྤྱུ་བཞག་གཉིས་  
དེ་སྤྱེ་རང་བཞུགས་ཟུག་།
- ༧ འདི་ཤུལ་ལས་ཁོ་གྱི་ཁོ་རེ་འོ་སྤྱོད་མ་ཚུ་ལུ། ང་བཅས་ར་ད་རུང་ཡ་ཏུ་དུ་ལུང་མ་  
ཐུགས་ལུ་འགྲོ་གེ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༨ ཁོ་རེ་སྤྱོད་མ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མཁན་པོ་ལགས། དངས་ཞག་ཅིག་ཁར་ཡ་ཏུ་  
དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་རྩོམ་དུང་དེ་བཞུང་ནི་འབད་ཡོད་པ་མིན། དེ་ཁར་ད་རུང་  
ཁྱོད་འཕྱོན་ནི་སྤྱེ་མིན་ན་མ་ཟེར་བྱ་ཟུག་།
- ༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས། ཉིམ་གཅིག་ལུ་ཚུ་ཆོད་བརུ་གཉིས་མེད་པ་མིན་ན། མིག་གིས་ཉི་  
མ་ལུ་ལམ་འགྲོ་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་འཇམ་གླིང་འདི་འི་འོད་མཐོང་མ་ལས། ཁོ་  
བྱད་མི་སོང་།
- ༡༠ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མིག་གིས་གན་མ་རུབ་མ་ལུ་ལམ་འགྲོ་བ་ཅིན། ཁོ་རེ་ནང་  
ན་འོད་ཟེར་མེད་པ་ལས་ཁོ་བྱད་འགྲོ་འོང་།
- ༡༡ དེ་སྤྱེ་གསུངས་ཆར་ཞིན་མ་ལས། འདི་ཤུལ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ང་  
བཅས་རེ་འོ་སྤྱོད་ཆང་ལུ་ཇ་རས་གཉིད་ལོག་ཟུག། ཁོ་གཉིད་ཆོར་བར་ང་འགྲོ་  
དགོ་ཟེར་གསུངས་ཟུག་།
- ༡༢ ཁོ་རེ་སྤྱོད་མ་ཚུ་གྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། ཁོ་གཉིད་ལོག་ཡོད་པ་ཅིན་ལེགས་  
ཤོམ་ཡོད་པ་མིན་པས་ཟེར་བྱ་ཟུག་།
- ༡༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ལུ་ཇ་རས་ཤི་བའི་སྒྲོར་ལས་གསུངས་རུང་། ཁོང་ཚུ་གྱིས་འབད་  
བ་ཅིན་ངལ་གསོའི་གཉིད་ལོག་ཡོད་པའི་མཚོ་བསམ་གཏང་ཟུག་།
- ༡༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ལུ་ཇ་རས་ཤི་སོ་རུག་ཟེར་བུང་གསུངས་ཟུག་།
- ༡༥ ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་དད་པ་སྤྱོད་ནི་དོན་ཕྱུ། ང་དེ་ཁར་ལུ་ཉེ་མ་མེད་པ་དག་འཁྱི། ག་  
དེ་སྒྲོར་རུང་ཁོ་ཡོད་སར་ང་བཅས་ར་འགྲོ་དགོ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༡༦ ག་གི་མུས་ཟེར་བའི་ཐོ་མུས་སྤྱོད་མ་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ། ཁོ་དང་མཉམ་ང་བཅས་  
ཡང་ཤི་བར་འགྲོ་གེ་ཟེར་སྤྱུ་བས་ཟུག་།

## འདས་ལོག་དང་གསོན་པོ་ཡེ་ཤུ་ཞིན།

- ༡༧ ཡེ་ཤུ་དེ་ཁར་ལེགས་དུ་ལུ། ལུ་རྩ་རས་སྤེལ་ཁོ་ཁོ་ལུ་ལྷོ་སྤོང་ནང་བཅུགས་  
ཞེན་མ་དང་བཞག་བཞི་སྤངས་ཅུག།
- ༡༨ ལེ་ཐེན་ཅི་དེ་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེ་མ་ལས་དཔག་ཚད་གསུམ་དེ་ཅིས་ཐག་རིང་སར་ཡོད་པ་  
མས།
- ༡༩ ཡེ་ཤུ་དུ་པ་ལེ་ཤ་ཅིས་ར་མུར་ཐད་དང་མེར་ཡམ་གཉིས་ཀྱིས་པོ་ཀན་མ་སྤེལ་དེ་པའི་  
སྒྲིར་ལས། ཁོང་ལུ་སེམས་གསོ་འབད་བར་འོངས་ཅུག།
- ༢༠ མུར་ཐ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་འབྱོན་དོ་ཟེར་ནམ་གོ་ཞེན་མ་ད། འབྱོགས་པར་འབྱོགས་  
པར་ཞབས་སར་ལུ་བསུ་བར་འོངས་ཅུག། མེར་ཡམ་ཁྱིམ་ནང་ལུ་རྒྱུད་ཅུག།
- ༢༡ དེ་ལས་མུར་ཐ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ལ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱེད་འདི་ཁར་བཞུགས་ཡོད་པ་  
ཞིན་པ་ཅིན། དེ་པོ་ཀན་མ་འདི་མ་སྤེལ་འོང་།
- ༢༢ ཞིན་རུང་དང་རྩ་ཁྱེད་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ལུ་གཅིས་ཞུ་རུང་དགོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་  
ལུ་གནང་མ་ཞེན་མ་ད་གིས་སྤེལ་ཟེར་ཞུ་ད།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། ཁྱེད་པོ་ཀན་མ་གསོན་པོ་སྤེལ་ཡོང་འོང་ཟེར་གསུངས་མ་ད།
- ༢༤ མུར་ཐ་གྱིས་ཁོ་ལུ། རུས་མཐའ་མའི་ཉིམ་ལུ་ག་ར་གསོན་པོ་ཡོང་མ་དུ། ཁོ་  
ཡང་ཡོང་ནི་ཞེན་མ་ད་གིས་སྤེལ་ཟེར་ཞུ་ཅུག།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། འདས་ལོག་དང་གསོན་པོ་དེ་དང་ཞིན། ག་གིས་ད་ལུ་དད་  
པ་སྤྱེད་མེད་ཁོ་སྤེལ་ཡོད་རུང་གསོན་པོ་སྤེལ་ཡོང་འོང་།
- ༢༦ དེ་ལས་ག་གསོན་པོ་དེ་གྱིས་ད་ལུ་དད་པ་སྤྱེད་བ་ཅིན་ནམ་ཡང་མི་ཤི། འདི་  
ལུ་ཁྱེད་དད་པ་ཡོད་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་དུ།
- ༢༧ མུར་ཐ་གྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱེད་དགོན་མཆོག་གིས་སྤེལ་མ་སྤེལ་ཀྱང་འཇམ་  
སྤོང་ནང་ལུ་འབྱོན་ཡོད་པ་ཞེན་མ་ད་ལུ་དད་པ་ཡོད་ཟེར་ཅུག།

## ཡེ་ཤུ་བསུམས་ཡོད་པ།

- ༢༨ ཡེ་ཤུ་ལུ་དེ་སྤེལ་ཞུ་ཞེན་མ་ལས་མུར་ཐ་ལོག་སྤངས་ཞེན་མ་ད། མོ་རའི་སྤང་མོ་  
མེར་ཡམ་དེ་གསང་དེ་འཕོ་ཞེན་མ་ལས། མཁན་པོ་འབྱོན་ཡི། ཁྱེད་ཤོག་  
ཟེར་བ་ཀའ་གནང་དོ་ཟེར་སྐབས་ཅུག།

- ༢༩ མེད་ཡམ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་ཅིས་དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོ་མཇལ་བར་འོངས་ཀྱག།
- ༣༠ ཡེ་ཤུག་ཕྱིར་དེ་ཁར་མ་ཕེབས་པར། མྱར་ཐ་གྱིས་མཇལ་ཡོད་པའི་ས་གནས་  
དེ་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༣༡ བྱིས་ནང་མྱ་རི་ཡམ་ལུ་སེམས་གསོ་འབད་བར་འོངས་མེ་ཡ་དུ་དྲ་པ་ཚུ་གྱིས།  
མེད་ཡམ་བཞུགས་འབྱོམ་མཐོང་སྟེ། མེད་ཀྱིས་ལྷོ་ལུ་བཞུ་བར་འབྱོར་ཡོད་པ་  
མས་མཚོ་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ཚུ་ཡང་མེད་ཀྱིས་བདེ་འཇལ་འོངས་ཀྱག།
- ༣༢ མེད་ཡམ་ཡེ་ཤུ་བཞུགས་སར་ཚུད་དི། ཁོ་མཇལ་ཞིན་མ་ལས། སྤྱོད་ཀྱིས་ལུ་  
འབྱོམ་དེ་ཕྱག་འཆལ་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། བྱིད་འདི་ཁར་ལུ་  
བཞུགས་བཞུགས་པ་འབད་བ་ཅིན་དེ་མོ་ཀན་མ་དེ་མ་གྱིས་འོང་ཟེར་བྱ་ཀྱག།
- ༣༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མེད་ཡམ་དང་མོ་མཉམ་འོངས་མེ་ཡ་དུ་དྲ་པ་ཚུ་ག་ར་ལུ་ཡོད་པ་  
གཟིགས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ཡང་ག་ཅིས་དེ་ཕྱག་ས་དཀྱུག་འོངས་དི་ཕྱག་བསྐྱེད་  
འབྱུང་ཀྱག།
- ༣༤ བྱིད་ཚུ་གྱིས་ལ་ལྷ་རས་ཀྱི་ཕུང་མོ་ག་ཞིག་བཞུགས་བཞུགས་ཡོད་པ་ཟེར་གསུངས་མ་  
ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། འབྱོན་ཞིན་མ་དུ་གཟིགས་གནང་  
ཟེར་བྱ་མ་དུ།
- ༣༥ ཡེ་ཤུ་བཞུགས་ཀྱག།
- ༣༦ ཡ་ཏ་དྲ་པ་ཚུ་གྱིས། བཞུ། ཁོ་གྱིས་ལ་ལྷ་རས་ལུ་ག་དེ་མ་ཅིས་ཚིང་རྩེ་ཡོད་པ་  
སྤྱོད་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།
- ༣༧ ཁོང་ལ་ལུ་ཅིག་གིས། མེད་ཞུ་མ་དེ་གསལ་ཏིག་ཏིག་མཇུང་གནང་མེ་སྤྱོད་བུ་དེ་  
གྱིས། ལྷ་ལྷ་རས་འཆི་བ་ལས་སྐབས་མཇུང་མ་ཚུགས་པ་མེ་འོང་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།

ལྷ་ལྷ་རས་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་ཚུངས་གནང་མ།

- ༣༨ ཡེ་ཤུ་ཕྱགས་པམ་རུང་དུར་ཁྱོད་ལུ་ཕེབས་ཀྱག། ཕུང་མོ་དེ་ཕྱག་ཕྱག་གཅིག་  
ནང་བཞུགས་ཏེ་རྩེ་སྤྱོད་གཅིག་བཀའ་བས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༣༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས། བྱིད་ཚུ་གྱིས་རྩེ་དེ་ཚུག་བཀོག་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལུ། བྱིད་ས་མེ་  
དེའི་སྤྱོད་མོ་མྱར་ཐ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཕུང་མོ་སའི་དོང་ནང་བཞུགས་



- ཉེ་བཞག་བཞི་སྤངས་ཡི། རུལ་ཉེ་ཅི་མ་ཡང་མནམས་འོང་ཟེར་ཞུས་ད་ཡུ།  
 ༧༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ཡུ། རྩེད་ཀྱིས་དད་པ་སྦྱེད་བ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུན་པས་  
 འདི་མཇལ་འོང་ཟེར་ང་གིས་རྩེད་ལུ་མ་སྦྱབས་གམ་ཟེར་གསུངས་རུག།  
 ༧༡ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཕུང་མོ་འགྲུ་བཀའ་བས་པའི་དོན་ལྟོག་བཀོག་རུག། ཡེ་ཤུ་  
 གྱིས་སྤྱན་གནམ་མཁའ་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཡབ། རྩེད་ཀྱིས་ང་ལུ་  
 གསན་ཆར་ཡི། ང་གིས་བཀའ་ཅིན་ལེགས་སོ་ཞུས་ཅིན།  
 ༧༢ རྩེད་ཀྱིས་དུས་གཏན་དུ་ང་ལུ་ཉན་གསན་ཡོད་པ་ང་གིས་ཤེས། འདི་ཁར་ལོངས་  
 ཡོད་པའི་མེད་མང་ཚུ་གྱིས། ང་བཏང་མི་རྩེད་ཅིན་མ་དད་པ་སྦྱེད་ནི་དོན་ལུ་ཞུས་  
 ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས།  
 ༧༣ གསུངས་སྐད་སྒྲུབ་བཅོམ་དེ། ལཱ་ཇ་རས། ཕྱི་ཁར་འཛོན་སྐོག་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་  
 ད་ཡུ།  
 ༧༤ ཀྱང་པ་དང་ལག་པ་འགྲུ་དར་ཁ་ཤ་བཅུ་མས་ཉེ། གདོང་འགྲུ་ཁ་ཤ་སྤུར་ཡོད་མི་  
 སྟོན་པོ་ལཱ་ཇ་རས་དེ་ལོངས་ཉེ་འོངས་རུག། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁ་ཤ་ཚུ་ཤུབས་  
 བཏང་ཞིན་མ་ད་ལམ་འགྲོ་བ་རུག་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།  
 ༧༥ ལྷ་རི་ཡམ་ཡོད་སར་འོངས་མི་ཡ་རྣམས་ལེ་ཤུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཇེད་པ་ཚུ་མཇལ་  
 ཉེ་ག་ར་གྱིས་དད་པ་སྦྱེད་རུག།  
 ༧༦ ཁོང་དག་པ་གཅིག་པ་རུ་སྤེལ་ཚུ་ཡོད་སར་སྤངས་ཉེ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་གཅིས་མཇེད་  
 ཡོད་པ་ཚུ་ཁོང་ལུ་བཤད་རུག།  
 ༧༧ དེ་ལས་ཁོང་སྒྲམ་སྒྲུ་ཆེན་དང་པ་རུ་སྤེལ་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞིན་མ་  
 ལས་བཞུན་གྱིས་ཆོགས་ཉེ། ང་བཅས་ར་ག་དེ་འབད་ནི། གཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་  
 དེ་གྱིས་དྲགས་མཆོན་ལེ་ཤུ་ཆོན་མས།  
 ༧༨ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ང་བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་འདི་བརྩམ་འབད་བལྟ་པ་ཅིན། མིག་  
 ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་ནི་ཅིན་པས། དེ་ལས་རོ་ལྷན་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་ད། ང་  
 བཅས་རའིས་གནས་དང་མི་བརྩུད་ཚུ་དབང་ནི་འི་ཉན་ལྷག་འདུག་ཟེར་སྒྲུབས་རུག།  
 ༧༩ ལོ་དེའི་སྒྲམ་སྒྲུ་ཆེན་གེ་ཡས་ལུས་ཟེར་མི་གཅིག་གིས་ཁོང་ལུ། རྩེད་ཚུ་གྱིས་  
 གཅིས་ཡང་མི་ཤེས་འོང་།





## མིའུ་བརྒྱུ་གཉིས་པ།

## ཡེ་ཤུ་ཡུ་རི་བཟང་དབུ་རམ།

༡༡། དུས་ཆེན་ལས་ཞག་རྒྱལ་གི་དེ་མ་ཤི་ཞིན་མ་ལས་ལོངས་མི་ལཱ་ཇ་རས་ཀྱིས་  
ཁྱོང་ཁྱོང་བེད་ཐེན་ལུ་ཡེ་ཤུ་འབྱོན་རུག།

༢ དེ་ཁར་ཁོ་ལུ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཆོག་ས་སྒྲིག་ས་ཞིན་མ་ད། མུར་ཐ་གྱིས་ཆོག་ས་དངས་  
པའི་སྐབས། ལཱ་ཇ་རས་ཡང་ཁོ་མཉམ་འབྱོན་མ་སྟེ་ཁྱོང་རུག།

༣ དེ་ལས་མ་རི་ཡམ་གྱིས་གན་མ་མེད་ས་མེད་རིན་གོང་སྟོམ་ཞིན་པའི་སྟོམ་སྟུ་མ་  
དངས་མ་ཉ་ག་ལས་བཟོ་བཟོས་འདི་བཏོན་ཞིན་མ་ད། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཞབས་ལུ་  
དབུ་རམ་དི། ཁོ་འི་ཞབས་མོ་རའི་མགྱོ་རྟོ་སྟུ་གྱིས་ཕྱག་ས་དི་ཁྱིམ་ནང་སྟོམ་སྟུ་མ་  
གྱིས་དིམ་ཞིམ་རྟོག་རྟོག་གང་རུག།

༤ ཁོ་ལུ་རྟིང་མ་འབྱེད་སྟེར་བརྒྱབ་ནི་ཞིན་པའི་ཁོ་འི་སྟོམ་མ་སེ་མོན་གྱིས་བུ་ཚ་ཡུ་  
དུས་ཞིས་ཀར་ཡོད་ཀྱིས།

༥ སྟོམ་སྟུ་མ་དེ་དདུལ་ཀྲམ་གསུམ་བརྒྱ་ལུ་བཅོངས་ཞིན་མ་ད། མི་སྤང་ཀ་ཚུ་ལུ་བྱིན་  
པ་ཅིན་དག་ནི་ཞིན་པས་ཟེར་སྐབས་རུག།

༦ ཁོ་གྱིས་དེ་སྟེ་སྐབས་མི་དེ་མི་སྤང་ཀ་ཚུ་ལུ་རྟིང་ཆམ་མེན་པར། ཁོ་ཨར་མ་རྒྱ་མི་  
ཞིན་པས། འདི་འབད་མ་ལས་དདུལ་ཁྱག་ཁོ་འི་ལག་པ་ལུ་ཡོད་པ་ལས། དེ་འི་  
ནང་ལུ་བརྒྱུ་ས་ཞིན་མ་ད། ཁོ་རང་ལོངས་སྟོང་འབད་ནི་སྟེ་སྐབས་ཞིན་པས།

༧ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས། མོ་རང་གཅིག་ཁྱོང་བརྒྱུ། ང་ས་དོང་ནང་མ་ལེ་བརྒྱུ་ས་  
པའི་བར་དུ་སྟོམ་སྟུ་མ་འདི་མོ་རའི་མཉམ་བཞག་བརྒྱུ།

༨ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་སྤང་ཀ་འདི་དུས་ཨ་རྟག་ར་ཁྱོད་མཉམ་ཡོད་པ་ཞིན། ང་དུས་  
ཨ་རྟག་ཁྱོད་མཉམ་མི་ལུས་ཟེར་གསུངས་རུག།

༩ ཡ་རུ་དུ་པ་མི་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་དེ་ཁར་བཞག་ས་རུག་ཟེར་ནས་གོ་ཞིན་མ་ད། ཁོང་  
ཚུ་ཡེ་ཤུ་རྒྱང་མ་གཅིག་མཇལ་ནི་མེན་པར། ཤི་ཞིན་མ་ལས་ལོག་དི་ལོངས་མི་  
ལཱ་ཇ་རས་ཡང་བརྒྱ་བར་ལོངས་རུག།

༡༠ ནེ་སྟེ་ཞིན་མ་ལས་སྐམ་སྐམ་ཆེན་ཚུ་གྱིས་ལཱ་ཇ་རས་ཡང་གསལ་དེ་སྟེ་བརྒྱུན་གྱིས་  
འབད་རུག།

༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ལས་བརྟེན་དི་ཡ་རུ་དུ་པ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་དང་པ་སྟེད་  
དི་ཡར་སྟེ་རུག།

ཐུལ་བའི་ཚུལ་ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འབྱོན་ཡོད་པ།

- ༡༢ དེའི་ནངས་པར་དུས་ཆེན་ལུ་འོངས་བའི་མི་དམངས་ཚུ་གྱིས། ཡེ་ཤུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འབྱོན་དེ་ཟེར་ནས་གོ་ཞིན་མ་ལས།
- ༡༣ ཁ་སར་ཤིང་གིས་གཞལ་ལག་ཚུ་སྤྲུག་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་མཇལ་བར་འོངས་ཏེ། རྒྱ་སྤྲུལ་བཏོན་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ། ཉེ་ས་ན། གཙུ་མེ་མཚན་ལས་འབྱོན་པའི་ལྷོས་ར་ཡལ་གྱིས་ཐུལ་པོ་ལུ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད་ཟེར་བྱ་བ་ལྟུག།
- ༡༤ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཐོང་ཀྱ་གསལ་པ་གཅིག་ཐོབ་དེ་དེའི་འགྲུ་ཆིབས་བྱུག། གསལ་ས་རབ་ནང་འབྲིས་ཡོད་པ་བཟུམ།
- ༡༥ སེ་ཡོན་གྱིས་བུ་མོ་འདྲོག་མིན་དགོ། ཁྱེད་ཚུའི་ཐུལ་པོ་འབྱོན་མ་དེ་ལུ་ཐོང་ཀྱ་འགྲུ་ཆིབས་ཡོད་པ་བཟུ་ཟེར་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༡༦ ཁོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་འདིའི་དོན་དེ་ཉེ་མ་ཚར་གཅིག་ཁ་མ་གོ་རུང་། ཡེ་ཤུ་གཟི་བརྗེད་དང་ཐུན་དེ་འབྱུངས་དེ་ལུ། གསལ་ས་ཚུ་ཁོའི་སྒྲོབ་ལས་འབྲིས་ཡོད་པ་མིན་མ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་འདི་བཟུམ་མིན་མ་སེམས་ཁར་བླན་པ་འོངས་བྱུག།
- ༡༧ ལུ་ཇ་རས་འདི་ས་དོང་ནང་ལས་འཕོ་ཞིན་མ་དེ་གཤིན་པོ་ལྷོག་སྒྲོངས་མ་དེ་ལུ། ཡེ་ཤུ་མཉམ་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་དཔང་ཞག་འབད་བྱུག།
- ༡༨ མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་གྱིས་མཇེད་གནང་བའི་རྟགས་མཚན་ཚུའི་སྒྲོབ་ལས་ནས་གོ་ཞིན་མ་དེ། ཁོ་གདན་བླན་བྱ་བར་འོངས་བྱུག།
- ༡༩ ཕ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ། འཇིག་རྟེན་པ་ག་ར་ཁོའི་རྟེན་བརྟེན་འབྱུངས་མས། ང་བཅས་ཀྱིས་གཅིས་འབད་རུང་ཕན་ཐབས་གཅིག་ཅི་ལས་མ་མཐོང་ཟེར་སྤྲུགས་བྱུག།

རྟེ་ལེན་པ་ཚུ་ཡེ་ཤུ་མཇལ་དགོ་པ་མཚན།

- ༢༠ དུས་ཆེན་གྱིས་སྐབས་ལུ་བརྟེན་བཀྲར་འབད་བར་འོངས་མི་ཚུ་ལས་ཁོང་རྟེ་ལེན་པ་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༢༡ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱ་ལི་ལིའི་བེད་སའི་ད་པ་ལི་ལིབ་ཡོད་སར་སོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། སྒྲོབ་དཔོན་ལགས། ང་བཅས་ཡེ་ཤུ་མཇལ་བར་འོངས་མིན་ཟེར་སྤྲུགས་དེ།

- ༢༢ ཤེལ་པ་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་མེན་རྩེ་ཡུ་གནས་དོན་བཤད་ཞིན་མ་དང་། མེན་རྩེ་ཡུ་  
དང་ཤེལ་པ་གཉིས་སྤངས་ཞིན་མ་དཔེ་ཤུ་ལུ་ལྷན་འབྲེལ་ཞུ་རུག།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་གཉིས་ལྟ། མི་རུ་གཟི་བརྟེན་ལྷན་པའི་དུས་ཚོད་འདི་རན་མ་ཡིན།
- ༢༤ ང་གིས་བདེན་པ་བདེན་པ་སྟེ་ཁྱེད་ལུ་སྐྱབས་ཡིན། ཀར་གྱིས་ཉིང་འགྲུ་འདི་སའི་  
ནང་བྱད་དེ་མ་ཤི་བར་གཅིག་ལུས་ཡོད་པ་འབད་ན། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ཤི་སྟེ་  
བ་ཅིན་འབྲས་ལུ་ཡེ་ཤུ་སྟེ་ཁོང་།
- ༢༥ ཁོ་ག་གིས་རང་སྟོན་ལུ་གཅིས་མེད་རང་སྟོན་བརྒྱུ་ཁོང་། དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་  
འཛམ་གླིང་འདི་ནང་རང་སྟོན་ལུ་མ་གཅིས་མེད། ཚེ་མཐའ་མེད་པའི་དོན་ལུ་  
སྟོན་སྐྱབས་འགྱུར་ཁོང་།
- ༢༦ མི་ག་གིས་ང་ལུ་ཞབས་དྲོག་ཞུ་བ་ཅིན། ཁོ་དེ་ཉིང་བདེ་འཕྲོག། ང་ཡོད་སར་  
ལུ་དེ་ལྷག་གཞིག་པ་ཡང་རྟོག་པ་ཡིན། མི་ག་གིས་ང་ལུ་ཞབས་དྲོག་ཞུ་བ་ཅིན།  
དེ་ཡབ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གུས་བཀུར་མཛད་ཁོང་།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་ཁོ་རང་བཤག་ནིའི་ལུང་བཟླན།

- ༢༧ ད་ལྟོ་དེ་སེམས་ལུ་སྟུག་བརྒྱུ་འབྱུང་མས། ཡབ་ལགས། དུས་ཚོད་འདི་ལས་  
ང་ལུ་སྐྱབས་མཛད་གནང་ཟེར་ང་གིས་དེ་སྟེ་ཞུ་ནི་ཡིན་ན། དེ་སྟེ་མེན། གནས་  
དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་དེ་ང་དུས་ཚོད་འདིའི་བར་ནང་འོང་མ་ཡིན།
- ༢༨ ཡབ་ལགས། ཁྱེད་མཚན་གཟི་བརྟེན་ལྷན་པར་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་དེ་སྟེ་ཞུ་བའི་  
སྐབས་ལྟ། ཞིང་ཁམས་ལས་གསུངས་སྟེ་གཅིག་གིས། གཉིས་ཆ་ར་གཟི་བརྟེན་  
ལྷན་ཡི། ད་རུང་གཟི་བརྟེན་ལྷན་པར་ཟེར་གསུངས་འཕྱོན་རུག།
- ༢༩ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གྱིས་གསུངས་སྟེ་ནམ་གོ་ཞིན་མ་ལས། མི་ལ་ལུ་གཅིག་  
གིས་འབྲུག་མིར་ཡི་ཟེར་སྐབས་རུག། ལ་ལུ་གྱིས་ཤོ་ཉ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གསུངས་  
འཕྱོན་མས་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༣༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས། གསུངས་སྟེ་འདི་དེ་དོན་ལུ་མ་འོངས། ཁྱེད་དོན་ལུ་འོང་མ་འོང་མ་  
ཡིན།
- ༣༡ ད་འཛམ་གླིང་གིས་ཞལ་ཆེ་གཅད་ནིའི་དུས་ཡིན། འཛམ་གླིང་འདིའི་མངའ་  
བདག་འདི་དབྱུག་བཀོག་ནི་དུས་ཡིན།

- ༣༢ ག་དེམ་ཅིས་འབད་ང་ས་ཁར་ལས་ཡར་གནམ་མཁར་མེང་བ་ཅིན། མེ་གེ་  
ར་ང་ཡོད་སར་འཛོན་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༣༣ འདི་ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་བཤག་ནི་ལྟེན་ལས་ངེས་བདེན་སྟེ་གསུངས་གསུངས་ཅིན་  
པས།
- ༣༤ མེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་ནང་ལུ་གོ་སྟོན་བཟུམ་འབད་བ་  
ཅིན། མ་ཤི་ཀ་འདི་འགྱུར་བ་མེད་པར་བཞུགས་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེར་འདུག། རྒྱུད་  
གྱིས་གསུངས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། མེ་འི་བུ་འདི་གནམ་མཁར་མེང་འོང་  
ཟེར་མེ་དེ་ག་ཅིས་ཅིན་ཅ། མེ་འི་བུ་འདི་ག་ཅིན་ན་ཟེར་ཞུ་ཅ་ལུ།
- ༣༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། རྒྱུད་ལུ་ད་ལྟོ་མེ་ཅི་ཅིས་འོང་ཟེར་འདི་ཡོད་པ་ཅིན། མུན་  
ནག་དེ་གྱིས་རྒྱུད་ལུ་མེ་བརྒྱུ་ནི་དོན་ལས། འོང་ཟེར་འདི་ཡོད་རིང་ལུ་རྒྱུད་གྱིས་  
ལམ་འགྲོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ག་གིས་མུན་ནག་ནང་ལུ་ལམ་འགྲོ་བ་ཅིན་ག་  
ཅི་འགྲོ་སྟེ་མེ་ཤེས།
- ༣༦ འོང་ཟེར་འདི་རྒྱུད་དང་མཉམ་ཡོད་པ་སྐབས། འོད་གྱིས་ཨ་ལོ་ལུ་འགྱུར་ནི་དོན་  
ལས། འོད་ཟེར་ལུ་དད་པ་སྟེད་ཟེར་གསུངས་དི། ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཚུ་བཀོག་བཞག་  
འཕྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཡིབས་བཞུགས་ཅུག།
- ༣༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་འི་གདོང་ཁར་རྟགས་མཚན་ལེ་ཤ་སྟོན་གནང་ཅུང་། མེ་ཚུ་  
གྱིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་མ་སྟེད་པས།
- ༣༨ ལུང་རྟོན་པ་ཅི་ཤི་ཡའི་གསུངས་ནང་ལུ། གཙོ་བོ། ང་བཅས་གྱིས་འཕྲིན་ཡིག་  
ལུ་ག་གིས་ཡོད་ཆེ་འོང་། གཙོ་བོ་འི་ཕུག་ཡང་མངོན་སུམ་སྟེ་ག་ལུ་ཡང་མ་རྟོན་མ་  
ཅིན་ན་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༣༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་དད་པ་མེད་པ་ལས། ཅི་ཤི་ཡ་གྱིས་ད་ཅུང་དེ་སྟེ་གསུངས་ཅུག།
- ༤༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཅི་ཤི་མཚོང་ནི་དོན་ལུ་དང་། ཁོང་ཚུ་གྱིས་དོན་ཉིང་ས་ཀྱག་  
འགྱུར་ནི་དོན་ལུ། གསོ་བར་ང་ཡོད་སར་མེ་འོང་ནི་དོན་ལས། ཁོ་གྱིས་ཁོང་  
ཚུ་འི་ཅིག་མེངས་བཟོ་བཞག་པ་མ་ཚད། ཁོང་གིས་སེམས་ཡང་འགྱུར་མ་བཅུག་  
ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༤༡ ཅི་ཤི་ཡ་གྱིས་ཁོ་འི་གཟི་བརྗེད་མཚོང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འི་སྐར་ལས་དེ་སྟེ་སྐབས་

ཉུག།

- ༤༢ དེ་ལས་མེ་ཤུ་གྱིས་མཚད་པར་དཔོན་དེ་ཚུ་ཡང་ཡེ་ཤུ་དང་པ་སྦྱང་ཉུག། མིན་  
 ཅུང་པ་ཅུ་ཤི་པ་ཚུ་གྱིས་འདྲ་ཁང་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཏང་ནི་ལུ་འཛོག་དེ་ཁོང་  
 ཚུ་གྱིས་ཁས་ཐུངས་མ་འབད་བས།
- ༤༣ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོང་ཚུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་པ་ཕུལ་ནི་དེ་ལས། མེ་ལུ་བརྟེན་  
 པ་འབད་ནི་དེད་གའ་དོ་ཡོད་པ་མིན་པས།

### ཡེ་ཤུ་རི་གསུངས་གྱིས་ཞལ་ཆེ།

- ༤༤ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་གསུངས་སྐད་སྒྲུབ་བཏོན་དེ། ཁོང་ལུ་དང་པ་སྦྱང་ནི་དེ། ང་  
 ལུ་དང་པ་སྦྱང་མིན་དགོ། ང་བཏང་གནང་མི་ཁོ་ལུ་དང་པ་སྦྱང་།
- ༤༥ ཁོ་ག་གིས་ང་མཐོང་མེད། ང་བཏང་མི་ཁོ་ལུ་མཇལ་ཤ་མིན།
- ༤༦ ག་གིས་ང་ལུ་དང་པ་སྦྱང་མི་ཚུ་སྤྱན་ནག་ནང་ལུ་མ་ལུས་པར། ང་འཛམ་གླིང་  
 ནང་ལུ་འོད་ཟེར་འབད་འོངས་ཡི།
- ༤༧ མི་ག་མིན་ཅུང་དེ་གསུངས་ཉན་ཞིན་མ་ད་དང་པ་མེད་པ་ཅིན། ང་ཁོ་ལུ་ཞལ་  
 ཆེ་མི་གཅད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ཞལ་ཆེ་གཅད་པར་འོངས་  
 འོངས་མེན། འཛམ་གླིང་འདི་ལུ་ཐར་ལམ་འབྱེན་པར་འོངས་འོངས་མིན།
- ༤༨ ཁོ་ག་གིས་ང་མ་དགོ་པར། དེ་གསུངས་ལུ་ཡང་མ་ཉན་པ་ཅིན། ཁོ་ལུ་ཞལ་  
 ཆེ་གཅད་མི་གཅིག་བཞུགས་ཡོད། ང་གིས་སྐབས་མི་གསུངས་དེ་གྱིས་དུས་  
 མཐའ་མའི་ཉིམ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཞལ་ཆེ་གཅད་འོང།
- ༤༩ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་གིས་སྐབས་ཡོད་པ་ཚུ་ང་རང་གིས་སྐྱབས་མེན། ང་གིས་  
 སྐབས་ནི་དང་ཟེར་ནི་ཚུ། ང་བཏང་མི་ཡབ་གྱིས་ང་ལུ་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་ལས་  
 མིན།
- ༥༠ ཁོ་གྱིས་གནང་བའི་བཀའ་ཚུ་འདི་ཆེ་མཐའ་མེད་པ་མིན་མ་ང་གིས་ཤེས། ག་  
 ཅིས་ར་ང་གིས་སྐབས་ཡོད་པ་ཚུ་ཡབ་གྱིས་ང་ལུ་བཀའ་གནང་ཞིན་མ་ལས་ང་  
 གིས་སྐབས་མིན་ཟེར་གསུངས་ཉུག།

མིའུ་བཙུག་གསུམ་པ།

ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲིབ་མའི་རྒྱུ་ལུ་ལྟུ་མ།

༡༡། ཁོ་ལྟར་དུས་ཆེན་གྱིས་དེ་མ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་འཛམ་གླིང་འདི་ཁར་ལས་ཁོ་ཡབ་  
གྱིས་སྒྲིབ་མའུ་ལུ་ཞིང་གསེགས་པའི་དུས་ལུ་བབས་ཞིན་མ་མཁུན་ཞིན་མ་ལས། འཛམ་  
གླིང་འདི་ནང་ཁོ་གྱིས་གཅིས་ཞིན་མ་གར་དེ་མ་ལས་སྤྱིང་ཇེ་མཛད་ཡོད་པ་མ་ཆད། དུས་  
མཐའ་མའི་བར་ན་ཡང་སྤྱིང་ཇེ་མཛད་རུག།

༡ ཆོག་ས་བཞེས་ཆར་ཞིན་མ་ལས། སེ་མོན་གྱིས་བུ་ཚུ་ཡུ་དུས་ཞིས་ཀར་ཡོད་གྱིས་  
སེམས་ནང་ལུ་བདུད་གྱིས་ཁོ་འབྱེད་སྒྲིབ་བཙུབ་ནིའི་བསམ་པ་བཙུགས་རུག།

༢ ཡེ་ཤུ་ལུ་ཡབ་གྱིས་གཅིས་ཡང་གར་ཁོའི་ལྷག་ལུ་གནང་ཡོད་པ་དེ། ཁོ་དགོན་  
མཆོག་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཞིན། དེ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲིབ་མའུ་ལུ་འབྱུན་  
ནི་ཞིན་མ་མཁུན་ཞིན་མ་ད།

༣ ཆོག་ས་བཞེས་ཆར་བའི་ཤུལ་ལས། ཡར་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རའི་ན་  
བཟའ་ལུད་བཞག་སྤྱི་སྤྱི། ཅ་ཅོ་རྟོ་རས་གྱིས་ཁོ་རང་དགྱི་ཞིན་མ་ད།

༤ ཁོ་གྱིས་ཟང་གཞོང་ནང་ལུ་ཚུ་གྲགས་དེ། སྒྲིབ་མ་ཚུ་གྱིས་རྒྱུ་ལུ་འབྱེད་ཞིན་མ་  
ལས། ཁོ་ར་དགྱི་ཡོད་པའི་ཅ་ཅོ་རྟོ་རས་གྱིས་འབྲུགས་གནང་རུག།

༥ ཁོ་གྱིས་སེ་མོན་པེ་ཏྲ་ཡོད་སར་འབྱུན་མ་དུ། པེ་ཏྲ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་པོ་ལགས།  
ཁྱེད་གྱིས་ངེ་རྒྱུ་ལུ་འབྱེད་གནང་ནི་སྤྱི་ཞིན་ན་ཟེར་བྱུ་དུ།

༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ད་ལྟོ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབད་མེ་དེ་ཁྱེད་མེ་ཤེས། ཤུལ་ལས་  
ཁྱེད་གྱིས་ཏ་གོ་འོང་ཟེར་གསུངས་མ་དུ།

༧ པེ་ཏྲ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་ངེ་རྒྱུ་ལུ་འབྱེད་མ་གནང་ཟེར་བྱུ་དུ། ཡེ་  
ཤུ་གྱིས། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་མ་འབྱེད་བཅིན། ཁྱེད་ང་དང་མཉམ་མེད་པ་ཞིན་ཟེར་  
གསུངས་རུག།

༨ སེ་མོན་པེ་ཏྲ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་པོ་ལགས། དེ་འབད་ན་ངེ་རྒྱུ་ལུ་འབྱེད་གཅིག་  
མེན་པར། མགྲོ་རྟོ་དང་ལག་པ་ཚུ་ཡང་འབྱེད་གནང་ཟེར་བྱུ་རུག།

༩ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁོ་ཚུ་འབྱེད་ཞིན་མ་ད། གཞུགས་མ་འདག་མེད་པ་ལས། རྒྱུ་ལུ་



འཕུ་དགོཔ་མེད། བྱིད་འདག་ཚར་ཡི། མིན་རུང་བྱིད་ཚུ་ག་ར་གྱིས་སྤྱག་ལས་  
ཁོ་གཅིག་འདག་མ་ཚུགས།

༡༡ ག་ར་ནང་ལས་གཅིག་མ་འདག་པ་འདི། ཁོ་ལུ་འབྱིད་སྒྲོར་བརྒྱབ་ནི་མིན་མ་  
དེ། ག་མིན་ན་ཁོ་གྱིས་མཁྱེན་ཞིན་མ་ལས་དེ་སྤྱོད་གསུངས་གསུང་མ་མིན་པས།

༡༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱུ་ཞིན་མ་ད། ཁོ་རའི་ན་བཟའ་བཞེས་ཏི། ད་རུང་ལྷག་  
ས་ཁར་བཞུགས་ཏེ་ཁོང་ཚུ་ལུ། ང་གིས་བྱིད་ལུ་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་བྱིད་གྱིས་  
ཤེས་གཤམ།

༡༣ བྱིད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་མཁན་པོ་དང་གཙོ་བོ་ཟེར་སྐབས་མས། ང་དེ་སྤྱོད་མིན་མ་བྱིད་  
ཚུ་གྱིས་སྐབས་ད་ལུ་ལེགས་པས།

༡༤ ང་བྱིད་གྱིས་མཁན་པོ་དང་གཙོ་བོ་མིན་མ་བཞེན་དུ་བྱིད་ཚུ་འི་རྒྱུ་ཚུ་འཕུ་བ་  
ཅིན། བྱིད་ཚུ་གྱིས་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་རྒྱུ་ཚུ་ལོས་འཕུ་དགོ།

༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་བྱིད་ལུ་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ། བྱིད་ཚུ་གྱིས་  
ཡང་དེ་སྤྱོད་འབད་ནི་དོན་ལུ་ང་གིས་དཔྱེ་བཏོན་བཏོན་མ་མིན།

༡༦ ང་གིས་བྱིད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྱོད་སྐབས་མིན། དཔོན་ལས་བྱ་རྒྱུ་མི་  
སྤྱོད་མ། ཡང་ཅིན་བཏང་མི་དེ་ལས་སྤྱོད་ཚབ་མི་སྤྱོད་མ།

༡༧ བྱིད་ཚུ་གྱིས་དེ་ཚུ་ཤེས་ཞིན་མ་ད། འདི་བཟུམ་ར་འབད་བ་ཅིན་བྱིད་ཚུ་དག་འ་  
ནི་ཡོད།

༡༨ ང་གིས་བྱིད་ག་ར་ལུ་སྐབས་ཡོད་པ་ཅུ་ལས་མེན། ང་གིས་འདམས་ཁ་འབད་  
མི་ཚུ་ང་རང་ཤེས། གསུངས་རབ་ནང་ལུ། ཁོ་ག་གིས་ང་མཉམ་བཟའ་མི་དེ་  
གྱིས། ཁོ་འི་རྒྱུ་ཚུ་འི་མ་ཡར་གསེང་སྤྱོད་ལུ་དག་འབད་འོང་ཟེར་གསུངས་  
ཡོད་པ་འདི་འབྱུང་བའི་ཆོས་ལུ།

༡༩ བྱིད་ཚུ་གྱིས་ང་ཁོ་མིན་པས་ཟེར་དད་པ་སྤྱོད་ནི་དོན་ལུ། ད་ལྟོ་མ་འབྱུང་བའི་  
དེ་མ་ལས་ང་གིས་བྱིད་ལུ་སྐབས་མིན།

༢༠ ང་གིས་བྱིད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྱོད་སྐབས་མིན། ཁོ་ག་གིས་ང་བཏང་མི་དེ་  
ལུ་འབྱོན་པ་འབད་བ་ཅིན། ང་ལུ་ཡང་འབྱོན་པ་འབད་མ་མིན། དེ་ལས་ཁོ་  
ག་གིས་ང་ལུ་འབྱོན་པ་འབད་མི་དེ་ང་བཏང་གནང་མི་དེ་ལུ་ཡང་འབྱོན་པ་  
འབད་མ་མིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།



ཡེ་ཤུ་ལུ་འབྱེད་སྒྲིལ་བརྒྱུ་མེ།

- ༢༡ དེ་སྤྱི་གསུངས་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཤུགས་ལུ་སྤྱི་གསུངས་འབྱེད་སྒྲིལ་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྱི་སྤྱོད་མེན། ཁྱེད་ཚུ་ལས་གཅིག་གིས་ང་ལུ་འབྱེད་སྒྲིལ་བརྒྱུ་ཁོང་ཟེར་དཔང་གཞག་མཛད་དེ་གསུངས་ཅུག།
- ༢༢ དེ་ལས་སྒྲིལ་མ་ཚུ་ག་ར་ཁོ་གྱིས་ག་ལུ་གསུངས་མེན་ན། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟེན་ཅི་ཐོ་ཚུ་སྤྱོད་ཅུག།
- ༢༣ སྒྲིལ་མ་ཚུ་ཁོ་ནང་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཤུགས་ཁར་ཚུད་མི། ཡེ་ཤུ་ཁོ་ཤུ་བྱང་ཁོག་ལུ་ཉལ་ཡོད་པ་ལས།
- ༢༤ སེ་མོན་པེ་ཁོ་གྱིས་དེ་ལུ། སྒྲིལ་མ་གཅིག་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ག་ལུ་བརྟེན་གསུངས་མེན་ན་ཁྱེད་མུ་ཟེར་སྤྱོད་ཅུག།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་ཁོ་ཤུ་ཁོག་ལུ་ཉལ་ཡོད་མེ་དེ་གྱིས། གཅི་ཐོ་ལགས། ག་མིན་ན་ཟེར་ཁྱེད་ལུ།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ག་ལུ་ང་གིས་ཁྱེད་ལེགས་ཁམ་ཚད་འདི་སྤྱི་གསུངས་འབྱེད་སྒྲིལ་ཅི་དེ་མིན་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དུ། ཁྱེད་ལེགས་ཁམ་ཚད་སྤྱི་གསུངས་འབྱེད་སྒྲིལ་བུ་ཚུ་ལུ་དུས་ཞིག་ཀར་ཡོད་ལུ་གནང་ཅུག།
- ༢༧ ཁྱེད་ལེགས་ཁམ་ཚད་འདི་བཟའ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ཁོ་ནང་ན་བདུད་འཛུལ་ཅུག། དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ག་ཅིས་འབད་ནི་མིན་རུང་འགྲོགས་པར་འབད་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༨ ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་དོན་ལས་དེ་སྤྱི་གསུངས་གསུངས་མེན་ན། དེ་ཁར་བྱལ་ལུ་ཚུད་མེ་ཁོང་ག་གིས་ཡང་ཏ་མ་གོ་བས།
- ༢༩ ཁོང་ལ་ལུ་གྱིས་སེམས་ལུ། ལུ་དུས་ལགས་ལུ་དུལ་ཁྱེད་ལེགས་ཡོད་པ་ལས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་ར་དུས་ཚེན་གྱིས་དོན་ལུ། ག་ཅིས་གྱུ་ཅིས་རེ་ནི་ནི་དང་། ཡང་ཅིན་མི་སྤྱི་གསུངས་ལུ་ག་ཅིས་གྱུ་ཅིས་རེ་འབྱེད་ཟེར་བཀའ་གནང་གནང་མེ་ཁོང་ནི་མིན་པས་མཛོ་ཅུག།
- ༣༠ ཁམ་ཚད་འདི་བཟའ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཤུགས་ལས་ཁོ་ཕྱི་མཐོན་སྤངས་ཅུག། དེ་བསྐང་གནང་ཅུག་མེ་མིན་པས།

## བཀའ་གསུང་པ།

- ༡༡ དེ་སྤྱི་ཁོང་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས། ཡེ་ཤུ་གྱིས། ད་མིའི་བྱ་གཞི་བཟིང་དང་  
ལྷན་དེ། དཀོན་མཆོག་ཡང་ཁོའི་ནང་ན་ལུ་གཞི་བཟིང་དང་ལྷན་ཚར་ཤིང་།
- ༡༢ དཀོན་མཆོག་ཡང་ཁོའི་ནང་ན་གཞི་བཟིང་དང་ལྷན་པ་ཅིན། ཁོ་ཡང་དཀོན་མཆོག་  
ཁོའི་ནང་ན་གཞི་བཟིང་དང་ལྷན་དེ། འགྲུགས་པར་ཁོ་གཞི་བཟིང་དང་ལྷན་  
འོང་།
- ༡༣ ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ། ད་རྩོམ་པས་ཅིས་ང་ཁྱེད་ཚུ་མཉམ་ཡོད། ཁྱེད་ཚུ་ང་འཆོལ་  
རུང་། ང་གིས་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ལུ་སྤྲུལ་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་འགྲུ་སར་ལུ། ཁྱེད་  
ཚུ་འོང་མི་ཚུགས། ད་རྩོམ་པས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༡༤ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་གསུང་པ་གཅིག་འབྲེན་མ་ཅིན། ཁྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལུ་བྱམས་སེམས་སྦྱེད། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བྱམས་སེམས་སྦྱེད་དོ་བཟུམ། ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་སེམས་སྦྱེད་དགོ་པ་ཅིན།
- ༡༥ དེ་ལུ་བཟེན་དེ་ཁྱེད་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་སེམས་སྦྱེད་དེ་འབད་བ་  
ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་ངེ་སྤྱོད་མ་ཅིན་མ་མིག་ར་གྱིས་ཤེས་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།

## ཕི་རྩོམ་པ་ཚུ་ལོག་འབད་བའི་ལུང་བཟུན།

- ༡༦ སེ་མོན་ཕི་རྩོམ་པ་ལོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱེད་གཞི་འབྲེན་ནི་སྤྱི་ཟེར་ཞུམ་ད་ལུ།  
ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་འགྲུ་སར་ལུ་ངེ་རྩོམ་པ་ད་རྩོམ་པ་ལུ་འོང་མི་ཚུགས། ཅིན་  
རུང་ཁྱེད་ལུ་ངེ་རྩོམ་པ་ད་རྩོམ་པ་ལུ་ཤོག་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༧ ཕི་རྩོམ་པ་ལོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱེད་ལུ་རྩོམ་པ་ད་རྩོམ་པ་ལུ་ང་གིས་གཅིས་འབད་  
ད་རྩོམ་པ་ཚུ་གསལ་སྤྱོད། ང་གིས་ཁྱེད་དོན་ལུ་རང་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་གཏང་བར་  
རུམ་ཟེར་ཞུམ་ད་ལུ།
- ༡༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ལུ་ངེ་རྩོམ་པ་ད་རྩོམ་པ་ལུ་ཤོག་ཡང་སྤྱོད་གཏང་བར་རུམ་ཟེར་  
ཅིན་ན། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བཟེན་པ་བཟེན་པ་སྤྱོད་པས་ཅིན། ཁྱེད་ལུ་ང་ལུ་  
བྱམས་སེམས་འོང་བའི་ཏེ་མ་ལས་ཚར་གསུམ་ཚུ་ལོག་འབད་འོང་ཟེར་  
གསུངས་ནུག།

ལི་ཁུ་བརུ་བཞི་པ།

ཡབ་མཇུག་བའི་ལམ།

༡༡॥ བྱེད་ཀྱིས་སེམས་ལུ་སྦྱག་བསྐྱེད་མ་འབད། དཀོན་མཆོག་ལུ་དད་པ་སྦྱེད།  
ང་ལུ་ཡང་དད་པ་སྦྱེད།

2 དེ་ཡང་གྱུ་ལ་མེ་བྱང་ནང་ལུ་ཤོད་ཁྱིམ་ལེ་ཤ་ཡོད། དེ་སྒྲུ་མིན་ང་ཁྱེད་ལུ་མི་རྒྱལ་པས།  
ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འི་དོན་ལུ་ཤོད་སའི་གནས་གཅིག་བཟོ་བར་འགྲུ་གོ།

2 ང་སྤང་ཞིན་མ་ལས་ཁྱེད་རྩེ་དོན་ལུ་རྩོད་སའི་གནས་གཅིག་པུ་ཞིན་མ་དང་། ང་  
ཡོད་སར་ཁྱེད་ཡང་རྩོད་ནི་དོན་ལས། ང་གིས་འོག་དེ་ཁྱེད་རྩེ་དོན་སར་འཁྱེད་  
བར་ཐོན་འོང་།

༤ ང་ག་ཞིང་འབྲུག་ཞིན་མ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས། དེ་ལས་ལམ་ཡང་བྱེད་གྱིས་ཤེས་ཟེར་  
གསུངས་ལྟགས།

ཡ མ་ལུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་མ་ལགས། ཁྱོད་གཞི་འཛུན་ན་ང་མཆས་མི་ཤེས།  
དེ་ལས་ལམ་ཡང་ང་མཆས་གྱིས་གདེམ་ཤེས་ནི་ཟེར་བྱམ་དུ།

ཨ་མ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། ལམ། བདན་པ། སྒྲིག་འདི་ར་ཅིན། ར་ལས་མ་རྒྱད་པར་  
མི་ག་གིས་ཡང་ཡབ་ཀྱིས་སྤྲ་མདུན་ལྷ་མི་རྫོང་།

2 བྱེད་ཀྱིས་ང་འོ་ཤེས་པ་ཅིན། དེ་ཡབ་ཡང་བྱེད་ཀྱིས་འོ་ཤེས། ད་ལྟ་ལས་བྱེད་  
ཀྱིས་ཁོ་འོ་ཤེས། དེ་ལས་ཁོ་མཇུག་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

5 སྒྲུབ་ཀྱིས་ཁོ་ལྟུང་། གཙོ་བོ་ལགས། ར་པའ་ལྟུང་ཡབ་རྩོད་གནང་། ར་པའ་  
ཆོས་ནི་ཨོན་པས་ཟེར་བྱ་རྒྱུ།

ཡེ་བྱ་གྲིས་ཁོ་ལུ། བེ་ལྷི། ང་བྱེད་མཉམ་དེ་རྒྱ་རྩེད་ཅིག་ཁར་སྤྱོད་རུང་ད་  
རྒྱ་ཡང་ང་རྩོམ་ཤེས་པ་མ། ཁོ་ག་གིས་ང་མཐོང་མི་དེ་ཡང་ཡང་མཇལ་ཡོད་པ་  
ཞིན། བྱེད་གྲིས་ཡང་རྒྱ་གར་དེར་ག་ཅིས་ལུ་སྐབས་སྟོ།

༡༠ ང་ཡབ་ཀྱིས་ནང་ན་དང་ཡབ་རི་ནང་ན་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་དང་  
པ་མེད་པ་ཡིན་ན། ང་གིས་ཁྱེད་ལྷ་སྐབས་མི་གསུངས་འདི་ང་རང་གིས་སྒྲིམ་པས་  
མེན། ང་ནང་ན་བཞུགས་མི་ཡབ་ཀྱིས་ཕྱག་ལྷ་གནང་མ་ཡིན།

- ༡༡ ང་ཡབ་ཀྱིས་ནང་ན་དང་ཡབ་ཇི་ནང་ན་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཞིན་མ་དང་པ་སྤྱོད།  
དེ་མེན་རུང་ང་གིས་འབད་བའི་ལུ་ཚུ་ལུ་དད་པ་སྤྱོད།
- ༡༢ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་བདེན་པ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞིན། ཁོ་ག་གིས་ང་འབད་བའི་ལུ་  
ཚུ་ལུ་དད་པ་སྤྱོད་བཅིན། ཁོ་གིས་ཡང་འདི་བཟུམ་འབད་ཚུགས་པ་མ་ཚད། དེ་  
ལས་རྟག་པའི་ལུ་སྤྱོད་ཁོ་གིས་འབད་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ཡབ་ཀྱི་སྤྱོད་  
མདུན་ལུ་འགྱུར་ཞིན།
- ༡༣ ཡབ་ལུ་སྤྱོད་ཀྱིས་ནང་ལས་གཟི་བཞིན་མཉམ་ལས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཇི་མེད་ལུ་ག་  
ཅིས་ར་ཞུ་རུང་ང་གིས་འབད་འོང་།
- ༡༤ ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཇི་མེད་ལུ་ག་ཅིས་དགོ་མེད་ཞུ་བཅིན་ང་གིས་འབད་འོང་།
- ༡༥ དེ་སྤྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་དགའ་བཅིན་ཇི་བཀའ་ལུ་གནས་འོང་།
- ༡༦ ང་གིས་ཡབ་ལུ་གསོལ་སྤྱོད་བཟུམ་ཞིན་མ་དང་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུས་ཨ་རྟག་ར་  
བཞུགས་མི་སྤྱོད་རོགས་གཞན་གཅིག་ཁོ་གིས་གནང་འོང་།
- ༡༧ ཁོ་བདེན་པ་ཐུགས་ཉིད་འདི་ཞིན་མ་ལས་འདི་ག་རྟེན་པའི་ཐོབ་མི་ཚུགས། ག་  
ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་མཐོང་ཡང་མི་མཐོང་། མངལ་ནི་མེད་པ་གཅིག་ཞིན། འདི་  
འབད་མ་དང་ཁོ་ཁྱེད་མཉམ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ཁྱེད་ནང་ན་ལུ་བཞུགས་འོང་། དེ་ལས་  
ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ངོ་ཤེས།
- ༡༨ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྱོད་རོགས་མེད་པར་མི་བཞག། ང་ཁྱེད་ཡོད་སར་འཕྱོན་འོང་།

### ཡབ་དང་སྤྱོད་ཀྱིས་བཞུགས་གནས།

- ༡༩ ཨ་ཅི་ཅིག་ཁར་འཛམ་གླིང་གིས་ང་མ་མཐོང་རུང་། ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ང་མཐོང་འོང་།  
ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་ང་གསོན་པོ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས་ཁྱེད་ཡང་གསོན་པོ་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༠ ཉམ་དེ་བསྐང་ང་ཡབ་ཀྱིས་ནང་ན་དང་། ཁྱེད་ཇི་གིས་ནང་ན་དང་ང་ཁྱེད་ཀྱིས་  
ནང་ན་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས་འོང་།
- ༢༡ ཁོ་ག་གིས་ཇི་གསུངས་ལུ་ཉན་ཞིན་མ་ལས་སུང་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ང་ལུ་དགའ་  
མི་འདི་ཁོ་ཞིན། དེ་ལས་ཁོ་ང་ལུ་དགའ་མི་འདི་ངོ་ཡབ་ཀྱིས་ཡང་ཁོ་ལུ་ཐུགས་  
དཀྱིལ་འོང་། དེ་ལས་ང་གིས་ཁོ་ལུ་དགའ་འོང་། ང་ཁོ་ལུ་ང་རང་མངོན་སུམ་  
སྤྱོད་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

- ༢༢ ཞུས་ཀར་ཡོད་མེན་པར་ཡུ་དྭས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། དཔེ་བོ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་  
བཅས་ལུ་མཛོན་སྤུམ་སྤྲོད་ཀན་ང་ནི་དང་། འཛམ་གླིང་ལུ་མ་རྟོན་མ་དེ་ག་ཅིས་  
ཨིན་ན་ཟེར་ཞུས་པ་ལྟ།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཁོ་ཁོ་ལན་ལུ། མི་གཅིག་གིས་ང་ལུ་དགའ་བ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ངེ་  
གསུངས་ལུ་གནས་འོང་། དེ་ལས་ངེ་ཡབ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ཐུགས་དགེས་དེ། ང་  
བཅས་ཁོ་ཡོད་སར་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་དང་མཉམ་བཞུགས་ནི་ཨིན།
- ༢༤ ཁོ་ང་ལུ་མ་དགའ་མེ་དེ་ངེ་གསུངས་ལུ་ཡང་མི་གནས། ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་གོ་མི་  
གསུངས་ཚུ་ངེ་གིས་ཨིན། ང་བཏང་མི་ཡབ་ཀྱིས་གསུངས་ཨིན།

### ཁོ་ཁོ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱིས་གསལ་རས།

- ༢༥ ང་ཁྱེད་མཉམ་ཡོད་རིང་ལུ། གཏམ་དེ་ཚུ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་སྤྲོད་ཨིན།
- ༢༦ ཡབ་ཀྱིས་ངེ་མིང་ཐོག་ལུ་བཏང་བའི་སྦྱིད་རོགས་འདི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་  
ཨིན་མ་ལས། ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་ག་རྟོན་གནང་འོང་། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་  
མི་ཚུ་ག་ཅིས་ར་ཨིན་རུང་། ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་དན་སྤྲུལ་མཛད་འོང་།
- ༢༧ ང་རའི་ནི་འདེ་འདེ་ཁྱེད་ལུ་བཞག་པ་ཨིན། ངེ་ནི་བདེ་འདེ་ཁྱེད་ལུ་བྱིན་མ་ཨིན།  
ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བྱིན་མི་ནི་བདེ་འདེ་འཛམ་གླིང་གིས་བྱིན་མི་དང་མི་འདྲ། ཁྱེད་  
ཀྱིས་སེམས་ལུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་མ་འབད། ཡང་ཅིན་མ་འོངས་པར་མྱོད།
- ༢༨ ང་སོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁྱེད་ཡོད་སར་ལོག་འོང་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་སྤྲོད་པ་  
དེ། ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་གོ་ཚར་ཡི། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་དགའ་བ་ཅིན། ཁྱེད་ལུ་དགའ་  
སྤྲོ་འབྱུང་འོང། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ལས་ཡབ་སྦྱོར་ནི་དེ་ཀྱིས། ང་ཡབ་ཀྱིས་  
སྤྲུལ་དུན་ལུ་འབྱོན་ནི་ཟེར་ང་གིས་སྤྲུལ་སྤྲོད་ཨིན།
- ༢༩ དེ་ཚུ་འབྱུང་མ་དེ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་དང་པ་སྦྱིད་ནི་དོན་ལས། ད་ལྟོ་མ་འབྱུང་བའི་ཉེ་  
མ་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུལ་སྤྲོད་ཚར་ཡི།
- ༣༠ ད་ཤུལ་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་མཉམ་སྦྲེལ་ཤི་མི་སྤྲུལ་སྤྲོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་བཅོན་འཛམ་  
གླིང་གིས་མངའ་བདག་འདི་འོང་མ་ཨིན། ང་ལུ་དབང་ཚད་ག་ཅིས་ཡང་མེད།
- ༣༡ འདི་འབད་ཕན་དེ་ང་གིས་ཡབ་ལུ་དགའ་སྤྲོད་ཨིན་མ་འཛམ་གླིང་ཀྱིས་སེམས་ནི་དོན་  
ལས། ཡབ་ཀྱིས་ང་ལུ་བཀའ་གནང་གནང་མ་འདི་ང་གིས་སྤྲུལ་ཚར་ཡི། ད་  
ལོངས། ང་བཅས་ར་འབྱོན་གོ་ཟེར་གསུངས་རུག།

## མིའུ་བཅོམ་ཡུལ་།

## རྒྱལ་མིང་དང་གཞལ་ལག་།

༡༥༥། ང་རྒྱལ་མིང་དོ་མ་དེ་ཡིན། དེ་ཡལ་འདི་ལྷ་མ་ར་པ་ཡིན།།

༡ ཁོ་གྲིས་དེ་གཞལ་ལག་འབྲས་བུ་མ་བཏགས་མི་ཚུ་ག་ར་བཟུམ་ཞིན་མ་དུ། འབྲས་བུ་བཏགས་པའི་གཞལ་ལག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འབྲས་བུ་ཏེང་བཀལ་བཏགས་ནི་དོན་ལས་ཁོ་གྲིས་བཟུམ་གནང་འོང་།།

༢ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་མི་གསུངས་ཚུ་གྲིས་ཁྱེད་ཚུ་རྣམ་པར་འདག་ཚར་ཡི།།

༣ དེ་ནང་ན་ལུ་གནས་དེ་མྱོང་། ང་ཡང་ཁྱེད་ནང་ན་ལུ་གནས་འོང་། གཞལ་ལག་འདི་རྒྱལ་མིང་གཅིག་ཁར་མ་གནས་པར་དེ་གྲིས་ཁོ་རའི་འབྲས་བུ་བཏགས་མི་ཚུ་གས། ཁྱེད་ཚུ་ཡང་དེ་ནང་ན་མ་གནས་པར་ཁྱེད་གྲིས་ག་ཅིས་ཡང་འབད་མི་ཚུ་གས།།

༤ ང་རྒྱལ་མིང་དེ་ཡིན། ཁྱེད་ཚུ་གཞལ་ལག་ཡིན། ཁོ་ག་གིས་དེ་ནང་ན་ལུ་གནས་པ་ཅིན། ང་ཁོ་འདི་ནང་ན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལུ་འབྲས་བུ་ལེ་ག་བཏགས་འོང་། ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་བ་ཅིན་ང་མེད་པར་ཁྱེད་གྲིས་ག་ཅིས་ཡང་འབད་མི་ཚུ་གས།།

༥ ཁོ་ག་གིས་དེ་ནང་ན་མ་གནས་མི་དེ། གཞལ་ལག་བཟུམ་ཁོ་ཡང་བཟུམ་བཀོག་ཞིན་མ་ལས་སྐམ་འོང་། དེ་ལས་མི་ཚུ་གྲིས་བཟུམ་ཞིན་མ་ལས་མེའི་ནང་བཀོག་དེ་ཅོག་འོང་།།

༦ ཁྱེད་ཚུ་དེ་ནང་ན་གནས་དེ་འབད་བ་ཅིན། དེ་གསུངས་ཁྱེད་ཚུ་དེ་ནང་ན་གནས་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ག་ཅིས་དགོ་མི་དེ་ལྷ་བ་ཅིན། ཁྱེད་ལུ་ཐོབ་ཚུ་གས།།

༧ ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་འབྲས་བུ་ལེ་ག་བཏགས་ཏེ། དེ་སྒྲོབ་མ་སྤྱོད་འགྱུར་མ་ལས། དེ་ཡལ་གཟེ་བཟེད་ལྷན་མ་སྤྱོད་འབྱུང་ཡི།།

༨ ཡལ་གྲིས་ང་ལུ་ཐུགས་དགེས་དོ་བཟུམ། ང་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་དགེས་ཡིན། ང་གིས་དགེས་མི་འདི་ནང་གནས་མྱོང་།།

༩ ང་གིས་ཡལ་གྲིས་བཀའ་ལུ་གནས་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་འདི་བུ་མས་པ་སྤྱིང་མེ་ནང་ལུ་ང་གནས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་ཡང་དེ་བཀའ་ལུ་གནས་དེ་འབད་བ་ཅིན། ཁྱེད་ཡང་དེ་གིས་བུ་མས་པ་སྤྱིང་མེ་ནང་ལུ་གནས་ཡོད་པ་ཡིན།།

- ༡༡ དེ་དག་འགྲོ་བྱེད་ནང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ལས་བྱེད་ཀྱིས་དག་འགྲོ་བྱེད་པར་  
འཕགས་པའི་དོན་ལུ། ང་གིས་བྱེད་ལུ་དེ་སྤྲོ་སྤྲོ་བས་སྤྲོ་བས་ཅིན།
- ༡༢ འདི་དེ་གིས་བཀའ་ཆུ་ཅིན། ང་གིས་བྱེད་ལུ་བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་སྤྲོད་ཡོད་པ་བཟུམ་  
བྱེད་ཚུ་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་སྤྲོད།
- ༡༣ མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྲོ་ཆང་ཚུའི་དོན་ལུ། རང་སྤྲོ་ག་ཡང་སྤྲོ་བ་ཏང་རུམ་  
མེད་ལས་ལྷག་པའི་བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་སྤྲོ་གཅིག་ག་ཅིས་ཡང་མེད།
- ༡༤ ང་གིས་ག་ཅིས་ར་བྱིན་པའི་བཀའ་ལུ་བྱེད་ཚུ་གིས་སྤྲོ་བ་ཚུ་གས་པ་ཅིན། བྱེད་  
ཚུ་དེ་གིས་ཆ་རོགས་ཅིན།
- ༡༥ ད་ལས་ཕར་ང་གིས་བྱེད་ལུ་བྱ་རོགས་ཟེར་མི་སྤྲོ་བས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་  
དཔོན་དེ་གིས་ག་ཅིས་འབད་སྤྲོ་བ་ཉིང་གི་མེ་ཤེས། འདི་འབད་སྤྲོ་ལས་ང་  
གིས་བྱེད་ལུ་ཆ་རོགས་ཟེར་སྤྲོ་བས་ཅིན། ག་དེ་སྤྲོ་ཟེར་བ་ཅིན་ང་གིས་ཡབ་ལས་  
གོ་མི་ཚུ་ག་ར་བྱེད་ལུ་བཤད་ཆར་ཡི།
- ༡༦ བྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་གདམ་ཁ་མ་འབད། ང་གིས་བྱེད་ལུ་གདམ་ཁ་འབད་འབད་སྤྲོ་  
ཅིན། དེ་ལས་བྱེད་ཚུ་སྤྲོ་ཆེན་མ་དང་འབྲས་བུ་བཏགས་དི། བྱེད་ཚུའི་འབྲས་  
བུ་དེ་དུས་མ་རྟག་ར་གནས་དགོ་པའི་ཐབས་ལུ། བྱེད་ཚུ་བསྐྱོས་ཡོད་པ་ཅིན།  
བྱེད་ལུ་ག་ཅིས་དགོ་རུང་། དེ་མིང་ཐོག་ལས་ཡབ་ལུ་བྱ་བ་ཅིན། ཁོ་གིས་བྱེད་  
ལུ་གནང་འོང་།
- ༡༧ བྱེད་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་སྤྲོད། དེ་ཚུ་དེ་གིས་བཀའ་ཆུ་  
ཅིན།

### འཇམ་གླིང་གིས་ཞེས་པ་ལྟར་།

- ༡༨ འཇམ་གླིང་གིས་བྱེད་ལུ་ངལ་མ་རངས་པ་ཅིན། བྱེད་ལུ་མ་རངས་པའི་ཉེ་མ་  
པས་ང་ལུ་མ་རངས་ཅིན་མ་བྱེད་ཚུ་གིས་ཤེས།
- ༡༩ བྱེད་ཡང་འཇམ་གླིང་པ་བཟུམ་ཅིན་པ་ཅིན། འཇམ་གླིང་པའི་ཁོ་རའི་ཅིན་མི་  
དེ་ལུ་དག་འབྲེ། འདི་འབད་སྤྲོ་བ་བྱེད་འཇམ་གླིང་པ་མེན། བྱེད་ཚུ་ང་གིས་  
འཇམ་གླིང་ལས་གདམ་ཁ་བཟུབས་ཡོད་པ་ཅིན། འདི་ལུ་བརྟེན་དེ་འཇམ་གླིང་  
གིས་བྱེད་ལུ་ངལ་མི་རངས།
- ༢༠ ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྤྲོ་བས་པའི་གཏམ་འདི་དཔོན་ལས་བྱ་རོགས་མི་སྤྲོ་བ་ཟེར་

- མེ་དེ་སེམས་ལུ་ཅན། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་གནོད་པ་བཀལ་དེ་འབད་བ་ཅིན།  
 བྱེད་ལུ་ཡང་ཁོང་གིས་གནོད་པ་བཀལ་འོང་། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་ཉན་པ་  
 ཅིན། བྱེད་ལུ་ཡང་ཁོང་གིས་ཉན་འོང་།
- ༢༡ དེ་ཚུ་ག་ར་ཁོང་གིས་ང་བཏང་མེ་དེ་ངོ་མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་དེ། དེ་མིང་ཐོག་  
 ལུ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་བྱེད་ལུ་དེ་སྟེ་འབད་འོང་།
- ༢༢ ང་འོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ཚུ་ལུ་བཤད་མ་བྱིན་པ་ཅིན། ཁོང་ལུ་ཐོག་པ་མེད་པ་  
 ཞིན། ད་ལྟོ་ཁོང་ཚུ་འོངས་པ་ལུ་བཤགས་ཐབས་མེད།
- ༢༣ ཁོང་ལུ་ངལ་མ་རངས་མེད། དེ་ཡབ་ལུ་ཡང་ངལ་མི་རངས།
- ༢༤ མེ་ག་གིས་ཡང་མ་འབད་བའི་ལུ་ཚུ། ང་གིས་ཁོང་ཚུ་འོངས་ལུ་མ་འབད་བ་  
 ཅིན། ཁོང་ལུ་ཐོག་པ་མེད་པ་ཞིན། ད་ལྟོ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་མཐོང་དེ་འབད་རུང་།  
 ང་དང་དེ་ཡབ་ལུ་མ་རངས་པར་འབད་མ་མས།
- ༢༥ དེ་སྟེ་བཀའ་བྲིམས་ནང་ལུ། ཁོང་གིས་ང་ལུ་དོན་དེ་མེད་པའི་ ངལ་མ་རངས་  
 ཟེར་འབྲིས་ཡོད་པ་དེ་སྟེ་མེད་པའི་དོན་ལུ་དེ་བཟུམ་འབྱུང་འོང་།
- ༢༦ ཡབ་ལས་འབྱུང་བའི་སྤྱོད་རྒྱུས་བདེན་པའི་ཐུགས་ཉིད་དམ་པ་དེ། ང་གིས་  
 ཡབ་ཀྱིས་སྤྱོད་མཁུན་ལས་བཏང་དེ། བྱེད་ཡོང་སར་འཕྱོན་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་གྱིས་དེ་  
 དཔང་གཞག་མཛད་འོང་།
- ༢༧ བྱེད་ཚུ་ཡང་ཉེ་མ་ལས་ང་དང་མཉམ་ཡོད་པ་ལས། བྱེད་ཀྱིས་དེ་དཔང་གཞག་  
 འབད་དགོཔ་ཞིན་ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།

### མི་ལུ་བཟུ་རྒྱུ་པ།

༄༅། དེ་ཚུ་བྱེད་ཀྱིས་དད་པ་མི་ལོག་ནི་ཐབས་ལུ། ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྐབས་སྐབས་  
 ཞིན།

- ༢ བྱེད་ཚུ་འདྲ་ཁང་ལས་བྱི་བཏོན་བཏང་བའི་དུས་ལུ་བབས་ད། ཁོང་ག་གིས་  
 བྱེད་ཚུ་གསད་ཚུགས་མེ་དེ་གྱིས། ཁོ་གྱིས་དགོན་མཆོག་ལུ་ཞབས་ཏོགས་བྱ་  
 བྱེད་ཞིན་ཟེར་མཚན་འོང་།
- ༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་བྱེད་ལུ་འདི་བཟུམ་འབད་ཡོད་པ་དེ། ཁོང་གིས་ཡབ་ཡང་ངོ་མ་  
 ཤེས། ང་ཡང་ངོ་མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་ཞིན།



- ༤ དུས་ཚིད་དེ་བབས་འབྱུང་བའི་བསྐང་ལས། བྱེད་ལུང་གིས་སྒྲུབས་ཡོད་པ་ཚུ།  
སེམས་ལུ་བྱ་བ་འོང་ནི་དོན་ལུང་གིས་བཤད་ཅིས། ང་བྱེད་དང་མཉམ་ཡོད་པ་  
ཏེ་མ་ལས་སྒྲུབས་ཚར་ཡི།
- ༥ ད་ལྟོ་ང་བཏང་མི་ཁོ་བཞུགས་སར་ང་འགྲོ་མ་ཡིན། བྱེད་ག་གིས་ཡང་ང་ག་  
སྟེ་འགྲོ་མ་སྟེ་ཟེར་འདི་བ་འབད་མི་ཡང་མེན་འདུག།
- ༦ ང་གིས་དེ་ཚུ་ག་ར་བྱེད་ལུ་བཤད་ཡོད་པ་ལས། བྱེད་ཚུ་འི་སེམས་ནང་མུ་ངན་  
འབྱུང་ཡོད་པ་འོང་།

### དམ་པའི་བྱགས་ཉིད་ཀྱིས་མཇོང་ཚུ་ལ།

- ༧ ག་དེ་སྐོར་རུང་ང་གིས་བྱེད་ལུ་ངས་བདེན་སྟེ་སྒྲུབས་ཡིན། ང་འགྲོ་བ་ཅིན་བྱེད་  
ལུ་ཕན་པ་འོང་། ང་མ་འགྲོ་བ་ཅིན་བྱེད་ཡོད་སར་སྐྱེད་རྟགས་དེ་མི་འབྱོན། ང་  
སོང་ཞིན་མ་དང་ང་གིས་བྱེད་ཡོད་སར་ཁོ་བཏང་འོང་།
- ༨ ཁོ་འབྱོན་ཞིན་མ་དང་ཁོ་ཀྱིས་འཇམ་གླིང་གིས་ཐེག་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་  
པ་དང་། ཞལ་ཆེ་གཙང་ནི་གསུམ་ལུ་གོ་བ་སྟོན་གནང་འོང་།
- ༩ ཐེག་པ་འདི་ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁོང་གིས་ང་ལུ་དད་པ་ལྷག་པ་ལས་ཡིན།
- ༡༠ བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་འདི། ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་ང་ཡབ་ཀྱིས་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འགྲོ་མ་  
ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་ང་ལོག་སྟེ་མི་མཐོང་།
- ༡༡ ཞལ་ཆེ་གཙང་ནི་འདི། ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་འཇམ་གླིང་འདི་འི་མངའ་བདག་  
ཞལ་ཆེ་གཙང་ཚར་མ་ཡིན།
- ༡༢ ད་རུང་ང་བྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ནི་ལེ་ཤལོད་རུང་ད་ལྟོ་བྱེད་ཀྱིས་བོད་མི་ཚུ་གསལ་འོང་།
- ༡༣ ག་དེ་ཡིན་རུང་བདེན་པ་བྱགས་ཉིད་དེ་འབྱོན་པའི་སྐབས་ལུ། ཁོ་ཀྱིས་བྱེད་  
ཚུ་བདེན་པའི་སྐོར་ལས་ག་རའི་ལམ་སྟེ་འབྱུང་འོང་། ཡབ་ལས་ག་ཅིས་གསན་  
ཡོད་པ་དེ་ཚུ་བྱེད་ལུ་གསུངས་འོང་། དེ་ལས་ཁོ་ཀྱི་མ་འོངས་པ་ནང་ག་ཅིས་  
འབྱུང་འོང་དེ་ཚུ་སྟོན་གནང་འོང་།
- ༡༤ ཁོ་ཀྱིས་ང་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཡིན་མ་དེ། བྱེད་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་དང་ཁོ་ཀྱིས་ང་ག་ཟེ་བཟོད་  
ཐུན་པར་འགྱུར་གནང་འོང་།

༡༥ ག་ཅིས་ར་ཡབ་ཀྱི་མིན་མི་དེ་ང་གིས་མིན། འདི་འབདམ་ལས་ང་གིས་མིན་མི་  
དེ། ཁོ་གྱིས་བྱེད་ལུ་སྟོན་གནང་འོང་ཟེར་ང་གིས་སྐབས་མིན།

### སྒྲིབ་དང་དགའ་སྦྱིད།

༡༦ ཨ་ཅི་ཅིས་ལས་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་མི་མཐོང་། དེ་ལས་ཨ་ཅི་ཅིས་ལས་ད་རུང་ཡང་  
བྱེད་ཚུ་གྱི་ང་མཐོང་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་ཡབ་ཀྱིས་སྐྱ་མདུན་ལུ་འབྱོལ་  
མིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

༡༧ དེ་ལས་ཁོ་འོ་སྒྲིབ་མ་ལ་ལུ་གཅིག་ཁོང་རའི་ནང་འཁོད་ལུ་དེ་སྐྱ་སྐབས་ནུག། ཁོ་  
གྱིས་ང་བཅས་ལུ་ཨ་ཅི་ཅིས་ལས་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་མི་མཐོང་། དེ་ལས་ཨ་ཅི་ཅིས་  
ལས་ད་རུང་ཡང་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་མཐོང་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་ཡབ་ཀྱིས་  
སྐྱ་མདུན་ལུ་འབྱོལ་མིན་ཟེར་གསུངས་དགོཔ་དེ་ག་ཅིས་མིན་ན།

༡༨ ཨ་ཅི་ཅིས་ཟེར་གསུངས་མི་དེ་ག་ཅིས་མིན་ན། དེ་ཚུ་ག་ཅིས་མིན་ན་ང་བཅས་  
སྐབས་མི་ཤེས་པས་ཟེར་ཁོང་ཕར་ཚུར་སྒྲིབ་སྐབས་ནུག།

༡༩ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་དེ་འོ་སྒྲིབ་ལས་ཁོ་ལུ་བྱ་ནི་འདྲིཔ་ཡོད་པ་མིན་མ་མཁྱེན་  
ཞེན་མ་དེ་ཁོང་ལུ། ཨ་ཅི་ཅིས་ལས་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་མི་མཐོང་། ཨ་ཅི་ཅིས་ལས་  
ད་རུང་ཡང་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་མཐོང་འོང་ཟེར་ང་གིས་སྐབས་ལས། འདི་སྒྲིབ་  
ལས་བྱེད་རའི་ནང་འཁོད་ལུ་ཕར་ཚུར་འདི་བ་འབདམ་མིན་ན།

༢༠ ང་གིས་བྱེད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྐྱ་སྐབས་མིན། བྱེད་ཚུ་སྐྱ་དེ་སྐྱ་ངན་འབདམ་  
ད། འཛམ་གླིང་པ་ཚུ་དགའ་འོང་། བྱེད་ལུ་སྐྱ་ག་བཟུལ་ཡོད་རུང་བྱེད་ཀྱིས་  
སྐྱ་ག་བཟུལ་ཚུ་ཡལ་ཞེན་མ་དེ་དགའ་སྦྱིད་ལུ་འབྱུར་འོང་།

༢༡ ཨ་ལོ་སྐྱེ་རན་པའི་ཨ་མ་སྐྱ་ལུ་ན་གཟུགས་གིས་སྐྱ་ག་བཟུལ་ཡང་རུང་། མོ་གྱིས་  
ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་མ་ཅིས། འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ཕོ་གཅིག་སྐྱེས་ཡི་ཟེར་དགའ་སྦྱིད་  
འབྱུར་སྐྱོ་མོ་རའི་ན་གཟུགས་ཚུ་ཡང་སེམས་ལུ་མི་བྱུང་།

༢༢ འདི་བཟུལ་སྐྱེད་སྐྱོ་བྱེད་ལུ་སྐྱ་ག་བཟུལ་འབྱུར་རུང་ད་རུང་ང་གིས་བྱེད་ཚུ་ལོག་  
དེ་འབྱེད་འོང་། དེ་ལས་བྱེད་ཚུ་སེམས་དགའ་ནི་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་དགའ་སྦྱིད་  
དེ་མི་ག་གིས་ཡང་བྱེད་ལས་འབྱོག་མི་ཚུ་གས།

༢༣ ཉིམ་དེ་བསྐང་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་བྱ་མིན་དགོ། ང་གིས་བྱེད་ལུ་

བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ཞིན། ག་ཅིས་ར་ཁྱེད་ཀྱིས་ངེ་མིང་ཐོག་ལས་ཡབ་  
ལུ་ཞུ་བ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་གནང་འོང་།

༢༥ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ཁྱེད་ཀྱིས་ངེ་མིང་ཐོག་ལས་ག་ཅིས་ཡང་མ་ཞུ། ད་ལྟོ་ཞུ་དེ་ལས་  
ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ལུ་དགའ་སྤྱོད་དཔག་མེད་འབྱུང་འོང་།

ཡེ་སྤུ་ཀྱིས་འཇམ་སྒྲིང་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད་པ།

༢༤ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དེ་ཚུ་དཔེ་གཏམ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ཞིན། ཏུས་ལུན་དེ་ཐོན་འོང་  
བའི་བསྐང་ལས། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དཔེ་གཏམ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ཞིན་མེད་ཅུང་། ཡབ་  
ཀྱིས་སྒྲོར་ལས་གསལ་ཏྲིག་ཏྲི་སྤྲེལ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་སྟོན་འོང་།

༢༦ ཉིམ་དེ་བསྐང་ཁྱེད་ཀྱིས་ངེ་མིང་ཐོག་ལུ་ཞུ་ཅུང་། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་མི་སྤྲེལ་པར།  
ཡབ་ལུ་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འོ་དོན་ལུ་གསལ་སྤྲེལ་བཏབ་འོང་།

༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་དགའ་སྤྱོད་མ་ཚད། ང་དགོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་  
འབྱུང་མ་ཞིན་ཟེར་དད་པ་སྤྲེལ་ནི་དེ་ཀྱིས། ཡབ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་ཉིང་རྩེ་མཇུག་ཡོད་པ་ཞིན།

༢༨ ང་ཡབ་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཞིན། དེ་ལས་འཇམ་སྒྲིང་ནང་ལུ་འོངས་ཡི། ང་  
འཇམ་སྒྲིང་སྤངས་ཏེ་ལོག་ཡབ་ཀྱིས་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ལུ་འགྲོ་ནི་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༩ ཁོ་འོ་སྤྲེལ་མ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། ཞིན་པས་ལགས། ད་ལྟོ་དཔེ་གཏམ་སྤྲེལ་མ་གསུངས་  
པར་ཁྱེད་ཀྱིས་གསལ་ཏྲིག་ཏྲི་སྤྲེལ་གསུངས་གནང་ཡི།

༣༠ ཁྱེད་ཀྱིས་ག་ཅིས་ར་མཁྱེན་ཡོད་པ་ལས་མི་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་སྒྲོར་ལས་ཞུ་མ་  
དགོ་པ་ང་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཚར་ཡི། དེ་ལུ་བརྟེན་དེ་ཁྱེད་དགོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་  
འབྱུང་མ་ཞིན་མ་ང་བཅས་ཁྱེད་ལུ་དད་པ་འབད་སྤྲེལ་ཞིན་ཟེར་ཞུ་ཅུག།

༣༡ ཡེ་སྤུ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ད་ལྟོ་དད་པ་ཡོད་གས།

༣༢ བཟ། ཏུས་ཚོད་དེ་འོང་དོ། ད་ལྟོ་རན་ཡི། ང་རྒྱང་མ་གཅིག་བཀོག་བཞག་སྟེ།  
ཁྱེད་ཚུ་ཁ་སྒྲོར་ཞིན་མ་ད་རང་རང་ས་སྤྲེལ་འབྱོག་འབྱོར་འོང་། ཞིན་ཅུང་ཡབ་ང་  
དང་མཉམ་བཞུགས་འོང་། ང་རྒྱང་མ་གཅིག་མི་ལུས།

༣༣ ངེ་ནང་ན་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་བདེ་སྤྲོད་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དེ་ཚུ་ག་ར་སྤྲེལ་  
ཚར་ཡི། འཇམ་སྒྲིང་འདི་ནང་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་སྤྲེལ་བཞུགས་ཅུང་ཅུང་། སེམས་ལུ་དགའ་  
ཏྲིག་ཏྲི་སྤྲེལ་དོ། ང་གིས་འཇམ་སྒྲིང་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཅིས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

## མིའུ་བཙུ་བདུན་པ།

ཡེ་ཤུ་མེ་མ་ཚུའི་དོན་ལུ་གསེལ་ཤ་བཏབ་ཡོད་པ།

- ༡༡། དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཐུན་གནམ་ཁར་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་དུ། དེ་སྤེལ་ལུ་གསེལ་ལས་ལུ་སྤྱོད་རན་ཡི། རྒྱུད་རའི་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱུད་ཀྱིས་གཟི་བཞིན་མྱོན་པའི་དོན་ལུ། རྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱུད་རའི་སྤྱོད་ཀྱིས་གཟི་བཞིན་མྱོན་གནང་།
- ༡༢། རྒྱུད་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་གཅིས་ར་གནང་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་ཆེ་མཐའ་མེད་གནང་ནི་དོན་ལུ། རྒྱུད་ཀྱིས་མི་ཚུ་ག་ར་ཁོ་འི་དབང་ཚད་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༣། ཆེ་མཐའ་མེད་འདི་ཞིན་ཟེར་ཁོང་མི་ཚུ་གྱིས་བདེན་པའི་དགོན་མཆོག་འདི་རྒྱུད་གཅིག་ལས་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་རྒྱུད་ཀྱིས་བཏང་གནང་གནང་མ་ཞིན་ཟེར་ཤེས་བཙུག།
- ༡༤། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་བཏང་བའི་ལུ་དེ་ཚུ་སྤྱོད་ཚར་ཤ་ལས། ས་གཞི་ལུ་རྒྱུད་ཀྱིས་གཟི་བཞིན་མྱོན་པའི་ལུ་ཚུ་ང་གིས་འབད་ཡི།
- ༡༥། ད་ལྟོ་དབའི་ཡབ། འཛམ་གླིང་མ་གཏོག་པའི་ཏེ་མ་ལས། རྒྱུད་ངང་མཉམ་ཅིས་ང་ཡོད་པའི་གཟི་བཞིན་འདི། ད་རུང་ལོ་གཞི་ལུ་གཟི་བཞིན་མྱོན་དེ་འབྱུང་གནང་།
- ༡༦། རྒྱུད་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ནང་ན་ལས་ང་ལུ་གནང་བའི་མི་ཚུ་རྒྱུད་ཀྱིས་མཆོན་ལུ་མཛོན་སུ་མ་སྤེལ་མཆོན་ཚར་ཡི། དེ་ཚུ་ཏེ་མ་རྒྱུད་ཀྱིས་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟོ་ང་ལུ་རྒྱུད་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་གནང་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་གིས་རྒྱུད་ཀྱིས་བཀའ་ལུ་གནས་ཡོད།
- ༡༧། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་ལུ་གཅིས་གནང་ཡོད་པ་ཚུ་གེ་ར་རྒྱུད་ཀྱིས་ཞིན་མ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཤེས་ཆར་ཡི།
- ༡༨། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་ལུ་གནང་བའི་བཀའ་ཚུ་ཁོང་ལུ་འབྲེན་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་གིས་དེ་ལུ་གནས་ཞིན་མ་དུ། ང་རྒྱུད་ལས་འབྱུང་མ་ངེས་བདེན་ཞིན་མ་ཤེས་ཡོད་པ་མ་ཆད། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་གཏང་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཁོང་གིས་དད་པ་སྦྱེད་ཡོད།
- ༡༩། ཁོང་ཚུ་རྒྱུད་ཀྱིས་ང་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚུ་ངའི་གིས་ཞིན། འདི་འབད་ཤ་ལས་ང་གིས་འཛམ་གླིང་གི་དོན་ལུ་གསེལ་ཤ་བཏབ་མིན་པར། ཁོང་ཚུ་གྱིས་དོན་ལུ་ང་གིས་གསེལ་ཤ་བཏབ་ཞིན།

- ༡༠ ང་ལུ་ཡོད་མི་ག་ར་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅིན། ཁྱོད་ལུ་ཡོད་མི་ང་ལུ་ཅིན། དེ་སྡེ་ཅིན་མ་  
ལས་ང་ཁོང་མཉམ་གཟི་བཞིན་དང་མཉམ་དེ་འགྱུར་སྲིད།
- ༡༡ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ང་མི་ལུས། ང་ཁྱོད་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འོང་ནི་ཅིན། འདི་འབད་མ་  
ད་ཁོང་ཚུ་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ལུས་ནི་ཅིན་པས། དམ་པའི་ཡབ། ཁྱོད་ཀྱིས་  
ང་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ཚུ་ང་བཅས་གཅིག་ཁར་ཅིན་དོ་བཟུམ། ཁོང་ཡང་གཅིག་  
ཁར་འབད་དེ་ཁྱོད་མཚན་ལུ་གནས་ཚུགས་པ་བཟོ་གནང་།
- ༡༢ ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་གནང་མི་ཚུ་མཉམ་ང་འཛམ་གླིང་ནང་ཡོད་རིང་ལུ། ང་གིས་  
ཁོང་ཚུ་ཁྱོད་མཚན་ལུ་སྐྱབས་འབད་བཞག་ཡོད་པ་ལས། གསུངས་རབ་ནང་  
ལུ་འགྱུབ་པའི་དོན་ལུ། ཆག་རྒྱུ་འབྱོར་བའི་བྱ་ཚུ་གཅིག་མ་གཏོགས་པར་གཞན་  
བྱང་ནི་མེད་ཟེར་ཡོད།
- ༡༣ ད་ལྟོ་ང་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འོང་དོ། ངའི་གིས་དག་འཁྱོ་འདི་ཁོང་ཚུ་འོང་  
ལུ་གནས་ནི་འོང་དོན་ལས་འཛམ་གླིང་འདི་ལས་ང་གིས་བྱམ་ཅིན།
- ༡༤ ང་གིས་ཁྱོད་རའི་བཀའ་ཁོང་ལུ་བཀའ་འབྱུང་ཡི། ང་འཛམ་གླིང་པ་ཅེན་མ་ལས།  
ཁོང་ཚུ་ཡང་འཛམ་གླིང་པ་ཅེན། འདི་འབད་མ་ལས་འཛམ་གླིང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་  
ལུ་ངལ་མ་རངས་པས།
- ༡༥ ཁོང་ཚུ་འཛམ་གླིང་ལས་ཡར་བྱངས་ནི་སྡེ་ཁྱོད་ལུ་ང་གསེལ་མ་བཏབ་ཅིན། ངན་  
པ་ལས་ཁོང་ཚུ་སྐྱབས་མཛད་གནང་ཟེར་བྱམ་ཅིན།
- ༡༦ ང་འཛམ་གླིང་པ་ཅེན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་ཡང་འཛམ་གླིང་པ་ཅེན།
- ༡༧ ཁྱོད་རའི་བདེན་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ཁོང་ཡང་རྒྱམ་པར་འདག་དེ་བཟོ་གནང་། ཁྱོད་  
ཀྱིས་བཀའ་ལུ་བདེན་པ་ཡོད།
- ༡༨ ཁྱོད་ཀྱིས་ང་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་བཏང་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་གིས་ཡང་ཁོང་ཚུ་འཛམ་  
གླིང་ནང་ལུ་བཏང་ཡོད།
- ༡༩ བདེན་པའི་རྒྱལ་སྡེ་ཁོང་ཚུ་རྒྱམ་པར་འདག་པ་བཟོ་ནི་ཐབས་ལུ། ང་རང་ཡང་  
རྒྱམ་པར་འདག་པ་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༢༠ ང་གིས་ཁོང་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཅིན་པ། ཁོང་ཚུ་འོང་སྐྱབས་བྱ་ལས་ང་ལུ་དད་པ་སྦྱོང་  
མི་ཚུ་ལུ་ཡང་གསེལ་མ་བཏབ་ཅིན།

- ༢༡ ཡལ། རྒྱུ་རི་གིས་ནང་ན་དང་རྒྱུ་ནང་ན་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོང་ཚུ་ཡང་ར་བཅས་  
གཉིས་ནང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ག་ར་གཅིག་ཁར་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་འཛམ་གླིང་  
པའི་རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་བཏང་མ་ཡིན་མ་དང་པ་སྤྱེད་ནི་དོན་ལུ་གསལ་པོ་བཏང་བ་ཡིན།
- ༢༢ ར་བཅས་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཡོད་པ་ཡིན་མ། ཁོང་ཚུ་ཡང་གཅིག་ཁར་འགྱུར་ནི་  
དོན་ལས། རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་བཟུམ་པའི་གཟི་བརྟེན་འདི་རི་གིས་ཁོང་ལུ་འབྱེན་ཡི།
- ༢༣ ཁོང་ཚུ་ཉེས་མེད་སྟེ་གཅིག་ཁར་འགྱུར་ཞིན་མ་དུ། རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་བཏང་བ་ནང་མ་  
དང་། ར་ལུ་སྤྱིང་རྩེ་མཛད་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོང་ལུ་སྤྱིང་རྩེ་མཛད་གནང་མ་ལས།  
འཛམ་གླིང་གིས་ཤེས་ནི་དོན་ལས། ར་ཁོང་ཚུ་རི་ནང་ན་ཡོད། རྒྱུ་རི་གིས་  
ནང་ན་བཞུགས་ཡོད།
- ༢༤ ཡབ་ལགས། རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་འཛམ་གླིང་མ་བཞོད་པའི་ཉེ་མ་ལས་ར་ལུ་བྱམས་པ་  
གནང་བའི་གཟི་བརྟེན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་མཐོང་ནི་དོན་ལས། རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་བཟུམ་  
ཡོད་པ་ཚུ་ར་དང་མཉམ་ཡོད་པ་དག་འབས།
- ༢༥ དཔའི་ཐུང་པའི་ཡལ། འཛམ་གླིང་པ་གྱིས་རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་ཤེས་རུང་། ར་གིས་རྒྱུ་  
རི་ཤེས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡང་རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་བཏང་མ་ཡིན་མ་རི་ཤེས།
- ༢༦ རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་ལུ་བྱམས་པ་གནང་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་ཚུ་རི་ནང་ལུ་གནས་ཡོད། ར་  
ཡང་ཁོང་ཚུ་རི་ནང་ལུ་གནས་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ལུ་རྒྱུ་རི་ལྷ་ལ་མཚན་ར་གིས་  
རི་སྤྱོད་འབད་ཡི། ད་རུང་ཡིན་རུང་ར་གིས་རི་སྤྱོད་འབད་འོང་ཟེར་ནི་སྟེ་ཡེ་  
བྱ་གྱིས་གསལ་པོ་བཏང་བ་རུག།

### ཡི་ཏུ་བཅོ་བརྒྱད་པ།

#### ཡེ་ཤུ་འཛིན་གཟུང་འབད་ཡོད་པ།

༄༅། ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་ཚུ་གསུངས་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་མཉམ་སི་  
དོན་རིང་ཚུ་ཕར་ཁ་ལུ། མིང་ཀ་རྩམ་ར་གཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེ་རི་ནང་ན་ལུ་ཁོང་  
ཚུ་འབྱེན་རུག།

༡ ས་གནས་དེ་ཁར་ཡེ་ཤུ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་དང་མཉམ་ཚར་ཡེ་ཤུ་འབྱེན་ཡོད་པ་ལས།  
ཁོ་ལུ་འབྱེད་སྒྲོར་བརྒྱབ་མི་ལུ་དུས་ཀྱིས་ས་ཆ་དེ་རི་སྒྲོར་ལས་རྩུས་ཡོད་པ་  
ཡིན་པས།

༢ ལུ་དུས་ཀྱིས་དམག་མི་སྤྱང་ཚོགས་དང་། ཐུམ་ཐུམ་ཆེན་ཚུ་གྱིས་འགོ་དཔོན་དང་།

- མ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་མེ་སྒྲུ་མ་དང་འཕྱུ་པ་མེ། ཚེན་ཆ་ཚུ་སྒྲུ་ག་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་གྱིས་འབྱིད་  
 དེ་ཐོན་འོངས་རུག།
- ༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ཡུ་དེ་སྒྲེ་འབྱུང་ནི་ཞིན་མ་མཁུན་ཞིན་མ་ལས། བྱེ་ཁར་འབྱོན་ཞིན་མ་  
 དེ་ཁོང་ཡུ། བྱེད་ཚུ་ག་འཚོ་ལ་མ་སྒྲོ་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ཡུ།
- ༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཡུ། ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་དེ་འཚོ་ལ་མ་ཞིན་ཟེར་ཞུས་དེ་ཡུ། ཡེ་  
 ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཡུ། ང་ཞིན་ཟེར་གསུངས་རུག། ཁོ་ཡུ་འབྱིད་སྒྲོར་རྒྱུ་མི་ཡུ་  
 ཏུས་ཡང་ཁོང་མཉམ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༦ ཁོ་གྱིས་ང་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅམ་ཅིས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱུ་ཤུ་པ་རྒྱུ་པས་ཞིན་མ་  
 ལས་ས་ཁར་འབྱེད་རུག།
- ༧ ད་རུང་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཡུ། བྱེད་ཚུ་ག་འཚོ་ལ་མ་སྒྲོ་ཟེར་འདི་བ་གནང་མ་དེ། ཁོང་  
 ཚུ་གྱིས་ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་འཚོ་ལ་མ་ཞིན་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ཡུ། ང་ཞིན་ཟེར་བྱེད་ཡུ་སྒྲུ་བས་ཅིས། བྱེད་ཚུ་ང་འཚོ་ལ་བ་  
 ཅིན་མི་དེ་ཚུ་ལོག་གཏང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༩ དེ་སྒྲེ་བྱེད་གྱིས་གནང་མི་ཚུ་ལས་ང་གིས་གཅིག་ཡང་མ་རྒྱགས་ཟེར་གསུངས་  
 མི་དེ་འབྱུང་རུག།
- ༡༠ སེ་མོན་པེ་ཏོ་གྱིས་གྱི་རིང་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། སྒྲུ་མ་ཆེན་གྱི་  
 བྱ་རོགས་མལ་ཀུས་ཟེར་མི་དེ་འུ་རྒྱུ་ཅོག་གཡས་པ་དེ་གཅད་བཀོག་རུག།
- ༡༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་པེ་ཏོ་ཡུ། བྱེད་རེ་གྱི་རིང་ཤུ་བས་ནང་ལོག་བཅུགས། ངེ་ཡཔ་གྱིས་  
 གནང་བའི་ཞལ་ཡོད་པ་འདི་ནང་ལས་ང་གིས་མི་འབྱུང་གམ་ཟེར་གསུངས་རུག།

### ཡེ་ཤུ་སྒྲུ་མ་སྒྲུ་ཆེན་ཡོད་སར་སྒྱེ་ལ་ཡོད་པ།

- ༡༢ དམག་མི་དང་། དམག་དཔོན་དང་། ཡེ་ཤུ་དུ་པའི་འགོ་དཔོན་ཚུ་གྱིས་ཡེ་  
 ཤུ་གཟུང་ཞིན་མ་དེ་ཕྱག་བཅིངས་ཏེ།
- ༡༣ དང་པ་ར་མན་ན་ཡོད་སར་ཁོ་འབྱིད་རུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ལོ་ངོ་དེ་འུ་སྒྲུ་  
 མ་ཆེན་གེ་ཤུས་གྱིས་མ་ཞང་ཁོ་ཞིན་པས།
- ༡༤ གེ་ཤུས་འདི་ཏེ་མ་ཡེ་ཤུ་དུ་པ་ཚུ་ཡུ། མི་དམང་དོན་ལུ་མི་གཅིག་གི་བར་དག་  
 ཟེར་བཞུན་གྱིས་འབད་མི་དེ་ཁོ་ཞིན་པས།



ཕི་རྩོམ་ཡི་ཡུ་ལུ་རྒྱལ་ལོག་འབད་ཡོད་པ།

- ༡༥ སེམས་ཕི་རྩོམ་པ་གཞན་གཅིག་དང་བཅས་པ་སྤེལ་ཤིང་བཤའ་སྤངས་  
 རུག། སྤྲོམ་མ་དེ་ཐམ་ཐུ་ཆེན་གྱིས་ངོ་ཤེས་མེ་མེན་པས། ཡི་ཡུ་དང་མཉམ་ཐམ་  
 ཐུ་ཆེན་གྱིས་པོ་བྲང་ནང་ལུ་སྤངས་རུག།
- ༡༦ ཕི་རྩོམ་ཡི་ཡུ་ལུ་སྤེལ་སྤྲོམ་པ་ཐུ་ཆེན་གྱིས་ངོ་ཤེས་མེ་སྤྲོམ་མ་དེ་ཕྱི་ཁར་  
 ཐོན་དེ། སྤྲོམ་པ་བཟའ་མ་ལུ་སྤྲོམ་པ་ཞེན་མ་ད། ཕི་རྩོམ་ནང་ན་འབྱེད་རུག།
- ༡༧ སྤྲོམ་པ་བཟའ་མ་དེ་གྱིས་ཕི་རྩོམ་ལུ། བྱེད་ཡང་མེ་དེ་ལོ་སྤྲོམ་པ་མེན་ནམ་ཟེར་སྤྲོམ་  
 པ་ལུ། ཁོ་གྱིས། ང་མེན་ཟེར་སྤྲོམ་རུག།
- ༡༨ བྱ་རོགས་ཚུ་དང་འགོ་དཔོན་ཚུ་ཡོངས་ཏེ། སྤྲོམ་པ་མེན་ནང་ཐུགས་དེ་མེ་གསོ་  
 ཡོད་པ་ལས། ཕི་རྩོམ་ཡང་ཁོ་ཚུ་མཉམ་མེ་གསོ་མྱོད་རུག།
- ༡༩ ཐམ་ཐུ་ཆེན་གྱིས་ཡི་ཡུ་ལུ། ཁོ་ལོ་སྤྲོམ་པ་ཚུ་དང་ཁོ་ལོ་བསྐབ་བྱ་ཚུ་ལོ་སྤྲོམ་པ་སྤྲོམ་  
 འདི་བ་དཔུང་རུག།
- ༢༠ ཡི་ཡུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་ག་ཅིས་ཡང་མ་གསང་བར་འཛམ་གླིང་ལུ་མངོན་  
 གསལ་སྤྲོམ་པ་ཡོད། ཨ་རྟག་ར་ཡ་རྩ་དྲུག་གེ་ར་འཛམ་པ་ལེ་འདྲུ་ཁང་དང་  
 ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་ཆོས་སྟོན་ཡི།
- ༢༡ ག་ཅིས་དོན་ལས་བྱེད་པ་ལུ་འདི་དགོ་པ་སྟོ། ང་གིས་གན་སྤྲོམ་པ་ནམ་གོ་མེ་ཚུ་  
 ལུ་འདི་བཟ། ང་ག་ཅིས་སྤྲོམ་པ་ཡོད་པ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཤེས།
- ༢༢ ཁོ་གྱིས་དེ་སྤེལ་གསུངས་པ་དཔུ། གདོང་ཁར་ཡོད་མེ་འགོ་དཔོན་གཅིག་གིས།  
 ཡི་ཡུ་འགྲུ་ཐལ་ལྷག་བརྒྱུད་སྤྲོམ་ཏེ། ཐམ་ཐུ་ཆེན་ལུ་བྱེད་གྱིས་འདི་བཟུམ་ལན་  
 ལོག་ཁྱེ་ཞེན་ན་ཟེར་སྤྲོམ་རུག།
- ༢༣ ཡི་ཡུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་ངན་པ་གཅིག་སྤྲོམ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན། ངན་པ་ལེ་  
 དཔང་གཞག་འབད་འོང་། ལོགས་ཤོམ་ཞེན་དེ་འབད་བ་ཅིན། བྱེད་པ་ལུ་  
 ག་ཅིས་ཐལ་ལྷག་བརྒྱུད་སྤྲོམ་ཏེ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༢༤ དེ་ལས་ཨན་ན་གྱིས་ཡི་ཡུ་ལུ་བཅིངས་ཞེན་པ་ད་ཐམ་ཐུ་ཆེན་གེ་ལུས་ཡོད་  
 སར་བཏང་རུག།
- ༢༥ སེམས་ཕི་རྩོམ་པ་མེ་གསོ་མྱོད་པ་ད། མེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། བྱེད་ཡང་ཁོ་ལེ་



སྒྲུབ་མ་གཅིག་མེན་ན་ཟེར་འདི་མ་དུ། ཁོ་གྱིས་ང་མེན་ཟེར་རྒྱུ་ལོག་འབད་  
ནུག།

༢༦ དེ་ཏྲོ་གྱིས་རྣམ་ཅོག་བཅད་བཞོག་པའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཆེན་གྱིས་བྱ་རོགས་དེ་གྱིས། ང་  
གིས་ཁྱེད་སྒྲིང་ཀ་ལྷུ་མ་ར་ནང་ཡེ་ཤུ་མཉམ་ཡོད་པ་མཐོང་ཡི་ཟེར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དུ།

༢༧ དེ་ཏྲོ་གྱིས་ང་མེན་ཟེར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཏེ་དེ་རུང་རྒྱུ་ལོག་འབད་ཆར་མེན་ཅིས་དེ་ལྷུ་ལས་  
བྱུ་ལོ་འཁོ་ནུག།

### ཡེ་ཤུ་ལྷུ་ལྷུ་ཏྲོ་ཡོད་སར་འབྱེད་ཡོད་པ།

༢༨ རྩ་པ་ཏྲ་སྒྲུབ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཀེ་ལྷུ་ཡོད་སར་ལས་བྱིམ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་ལུ་གདན་  
འདན་བྱ་དི། ཁོང་རང་བཅོག་གི་བ་མི་ལོག་ནི་དང་། ཏུས་ཆེན་ཆོག་སྒྲུབ་བཟུང་  
ནི་དོན་ལུ་ཁོང་ཚུ་བྱིམ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་མ་ཐོང་པས།

༢༩ དེ་ལྷུ་ཏྲོ་ལྷུ་ཁར་མཐོན་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ལུ། མི་འདི་ལུ་ཉེས་པ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་སྒྲོ་  
ཟེར་འདི་ནུག།

༣༠ མི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མི་འདི་གྱིས་ལཱ་ངན་པ་མ་འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྱིས་  
ཁྱེད་བཞུགས་སར་ཁོ་འབྱེད་དི་མ་འོང་མ་འོང་ཟེར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ནུག།

༣༡ དེ་ལྷུ་ཏྲོ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ཁོ་འབྱེད་སོང་ཞིན་མ་དུ། ཁྱེད་རའི་བྱིམ་སྒྲུབ་  
ལུགས་ལྷུ་རུ་དེ་ཞིབ་འབད་ནི་མེན་པས་ཟེར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དུ། ཡ་ཏྲ་ཏྲ་པ་ཚུ་  
གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་གྱིས་དེ་སྒྲོ་མི་ག་ཡང་གསལ་མི་མཆོག་ཟེར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ནུག།

༣༢ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ག་དེ་སྒྲོ་བཞག་སྒྲོ་ནི་མེན་ན་གསལ་སྒྲོ་མ་ཚུ་ད་ཏྲོ་འབྱེད་  
ཡོད་པ་མེན་པས།

༣༣ དེ་ལྷུ་ཏྲོ་བྱིམ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་ལུ་དེ་རུང་འཇུག་ཞིན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་འཁོ་ཞིན་མ་ལས་  
ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ཡ་ཏྲ་ཏྲ་པའི་རྒྱུ་ལོ་མེན་ན་ཟེར་བྱ་ནུག།

༣༤ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། འདི་ཁྱེད་རང་གིས་སྒྲོ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཞིན་ན། ཡང་ཅིན་གཞན་  
གྱིས་དེ་སྒྲོ་མ་ལས་བཞད་བཞད་པ་མེན་ན་ཟེར་གསལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ནུག།

༣༥ དེ་ལྷུ་ཏྲོ་གྱིས། ང་ཡ་ཏྲ་ཏྲ་པ་མེན་ན། ཁྱེད་རའི་མི་ཚུ་དང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཆེན་ཚུ་གྱིས་  
ཁྱེད་ལོད་སར་འབྱེད་འོང་སྒྲོ། ཁྱེད་གྱིས་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་སྒྲོ་ཟེར་བྱ་ནུག།

༣༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་འདི་འཇུག་སྒྲིང་འདི་མེན། དེ་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་འདི་

འཇམ་མཐོང་དེ་ཞིན་པ་ཅིན། དེ་འབངས་འཁོར་གཡོག་ཚུ་གིས། ཡ་ཏུ་དྲ་པའི་  
ལག་པ་ལུ་ང་མ་སྒྲོད་པར་དམག་བརྒྱབས་བརྒྱབས་འོང་། ང་ལྟ་ཅི་ཚུལ་  
ཁབ་འདི་ཁར་མེན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།།

༣༧ དེ་ལས་ཕི་ལ་ཉི་གིས་ཁོ་ལུ། འདི་འབདན་ཁྱོད་ཚུལ་པོ་ཞིན་ན་ཉུམ་ད་ལུ། ཡེ་  
ཤུ་གིས་ཁོ་ལུ། ང་ཚུལ་པོ་ཞིན་ཟེར་ཁྱོད་གིས་སྒྲུབས་མས། མཐའ་མཇུག་འདི་  
ལུ་ང་སྒྲེས་ཅུག། དེའི་དོན་ལུ་ང་འཇམ་མཐོང་ནང་འོངས་ཡི། བདེན་པའི་དཔང་  
གཞག་དེ་ང་གིས་འབད་མ་ཞིན། བདེན་པ་ཞིན་མི་རེ་རེ་བཞིན་གིས་ངེ་གསུངས་  
ལུ་ཉན་མ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།།

༣༨ ཕི་ལ་ཉི་གིས་ཁོ་ལུ། བདེན་པ་དེ་ག་ཅིས་ཞིན་ན་ཟེར་དེ་སྒྲེ་བྱ་ཞིན་མ་ལས། ཡ་  
ཏུ་དྲ་པ་ཚུ་ཡོད་སར་ད་རུང་ཁོ་ཕྱི་ཐོན་སོངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ལུ། ང་གིས་མི་  
འདི་ཉེས་པ་ག་ཅིས་ཡང་མ་མཐོང་།།

༣༩ ལོ་མར་དུས་ཆེན་ལུ་ཁྱོད་ཚུའི་དོན་ལས། ང་གིས་མི་རེ་ཆེ་ཐར་བཏང་བའི་ལུགས་  
སྒྲུབ་ཡོད་པ་ཞིན། འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱོད་ཚུའི་དོན་ལུ་ང་གིས་ཡ་ཏུ་དྲ་པ་ཚུའི་  
ཚུལ་པོ་འདི་ཆེ་མཐར་བཏང་པ་ཅིན་དུག་ནི་ཞིན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་ད་ལུ།།

༤༠ མི་ཚུ་ག་ར་གིས་སྐད་སྒྲུབ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས། མི་འདི་མེན། སྐར་ར་བུས་  
འདི་བཏང་ཟེར་སྒྲུབས་ཅུག། སྐར་ར་བུས་འདི་སྒྲིག་བཅོམ་འབད་མི་མཇུག་པ་  
གཅིག་ཞིན་པས།།

### ཡི་ཏུ་བརྒྱུད་གྲུ་པ།

#### ཡེ་ཤུ་ལུ་ཉེས་ཁྲིམས་བཀའ་ཡོད་པ།

༡༡། དེ་ལས་ཕི་ལ་ཉི་གིས་ཡེ་ཤུ་འཁྱོད་ཞིན་མ་དེ་རྩལ་གིས་བརྒྱུངས་ཅུག།།

༡ དམག་མི་ཚུ་གིས་རྩང་གི་དབུ་ཞ་དབུའི་འགྲུ་བརྒྱུགས་ཏེ་ལུལ་ཅུག། ན་བཟའ་  
བཀྲག་དམར་པོ་གཅིག་བཞེས་བརྒྱུག་ཞིན་མ་ལས།།

༢ ཁོ་ལུ། ཡ་ཏུ་དྲ་པའི་ཚུལ་པོ་ལུ་ལུག་འཆལ་ལོ་ཟེར་སྒྲུབས་ཞིན་མ་དེ། ཁོང་  
ཚུ་གིས་ཁོའི་འགྲུ་ཐལ་ལུ་རྩལ་རྒྱུངས་ཅུག།།

༣ ཕི་ལ་ཉི་གིས་ད་རུང་ཕྱི་འཐོན་ཞིན་མ་དེ་མི་ཚུ་ལུ། ང་གིས་ཁོ་ཕྱི་ཁར་ལུ་ཁྱོད་

ཚུའི་གདོང་ཁར་འབྱེད་འོངས་ཡི། ང་གིས་ཁོ་ལས་ཉེས་པ་ག་ཅིས་ཡང་མ་  
ཐོབ་ཅིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཏ་གོས་འབད་ཟེར་སྐབས་རུག།

༥ ཅང་གི་དབུ་ལྟ་བུ་གས་ཏེ། ན་བཟའ་བཀྲག་དམར་པོ་གཅིག་བཞེས་བཞེན་མ་  
ལས་ཡེ་ཤ་འབྱེད་འོངས་རུག། དེ་ལས་ཕི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོང་ལུ། མེ་དེ་ཅིན་བཟུ་  
ཟེར་སྐབས་རུག།

༦ ཐམ་ཐ་ཆེན་ཚུ་དང་འགོ་དཔོན་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤ་མཐོང་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྐད་  
ཤུགས་བརྒྱབས་ཏེ། ཁོ་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱང་། ཁོ་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱང་ཟེར་  
སྐབས་ད་ལུ། ཕི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁོ་འི་ནང་ལས་ཉེས་པ་ག་ཅིས་  
ཡང་མ་མཐོང་། ཁྱེད་རང་གིས་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱང་ནི་  
ཅིན་པས་ཟེར་སྐབས་རུག།

༧ ཡ་རུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱི་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་ལུ་ཁྱིམ་ས་ལུགས་གཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། ཁྱིམ་ས་  
དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲོས་ཅིན་ཟེར་  
སྐབས་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ཅིན་ཅིས་མིན་ཅིས་གསལ་དཔོན་ཟེར་སྐབས་རུག།

༨ ཕི་ལ་ཏི་གྱིས་དེ་བཟུམ་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ག་ཅིས་དེ་འོང་ག་རུག།

༩ ད་རུང་ཁྱིམ་ས་ཁང་ནང་ལུ་ལོག་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤ་ལུ། ཁྱེད་ག་ལས་  
ཅིན་མ་ཟེར་ཞུས་ད། ཡེ་ཤ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ལན་ལོག་གང་ཡང་མ་གསུངས་པས།

༡༠ དེ་ལས་ཕི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་རང་མི་སྐབས་གཟ། ང་གིས་ཁྱེད་ཐར་བཏང་  
ནི་དབང་ཚད་དང་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱང་ནི་འདབ་ཚད་ཚུ་ཡོད་པ་ཁྱེད་གྱིས་མ་  
ཤེས་གཟ་ཟེར་སྐབས་རུག།

༡༡ ཡེ་ཤ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ལུ་སྤེང་ཕྱོགས་ལས་མ་གནང་པ་ཅིན། ངེ་འགྲུ་ཁྱེད་  
གྱིས་དབང་ཚད་ག་ཅིས་ཡང་མེད། འདི་འབད་ས་ལས། ཁོ་ག་གིས་ང་ཁྱེད་  
ལག་ལུ་སྤྲོད་མེ་དེ་ལུ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་ཡོད་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༢ དེ་སྤྲོད་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ཕི་ལ་ཏི་གྱིས་ཁོ་ཐར་བཏང་ནི་ཐབས་ཤེས་འབད་རུང་།  
ཡ་རུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ག་གིས་ཡང་རང་རྒྱལ་པོ་ཅིན་ཟེར་ཅིས་བཅིན་རྒྱལ་པོ་  
སེ་རྒྱར་ལུ་དག་འབད་ས་ཅིན། ཁྱེད་གྱིས་མེ་འདི་ཐར་བཏང་པ་ཅིན་རྒྱལ་པོ་སེ་  
རྒྱར་གྱིས་ཉེ་ཆང་མེན་ཟེར་སྐད་སྤྲོད་བརྒྱབས་དེ་སྐབས་རུག།

- ༡༣ བེ་ལ་ཉི་གྲིས་གཏམ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཞུགས་པས། ཁོ་གྲིས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འབྲེང་འོངས་ཞུགས་  
ད། རྒྱ་གཙུག་ནང་ཟེར་ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་སྐད་ལུ་སྐབ་བུ་ཟེར་བའི་བྲིམས་དཔོན་  
གྲིས་ཁྱིའི་འགྲུ་ཕྱོད་རུག།
- ༡༤ དུས་ལྷན་དེ་སྐད་དུས་ཆེན་གྲིས་ཆོག་སུ་བཟོ་བའི་ཉིམ་དགུང་ལུ་ཞུགས་པས། བེ་  
ལ་ཉི་གྲིས་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་ལུ། བྱེད་གྲིས་རྒྱལ་པོ་ལུ་བཟུ་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༡༥ ཁོང་ཚུ་གྲིས་སྐད་ཀྱི་གསུང་བརྒྱུད་ཞུགས་ད། ཁོ་གསུང་། ཁོ་གསུང་། ཁོ་ཁྲམ་  
ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ། བེ་ལ་ཉི་གྲིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་རྒྱུ་རྒྱལ་པོ་  
ང་གིས་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་དགོཔ་སྟེ་ཞུགས་ན་ཟེར་སྐབས་ད། རྒྱམ་རྒྱ་ཆེན་ཚུ་  
གྲིས་ཁོ་ལུ། རྒྱལ་པོ་སེ་ཨར་དེ་མ་གཏོགས་པར་ང་བཅས་ལུ་རྒྱལ་པོ་གཞན་མེད་  
ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༡༦ དེ་ལས་བེ་ལ་ཉི་གྲིས་ཁོ་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་པར་ཁོང་རྒྱུ་ལག་པ་ལུ་ཕྱོད་རུག།  
དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འབྲེང་འོངས་རུག།

### ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་སྟེང་པ།

- ༡༧ ཡེ་ཤེས་ཁོ་རའི་ཁྲམ་ཤིང་ཁོང་རང་གིས་བཟུམས་དེ་ས་ཆ་ ཐོད་པ་ ཟེར་ཡ་ཏུ་  
དྲུ་པའི་སྐད་ལུ་གོ་ལ་གོ་བུ་ཟེར་སའི་ས་ཁར་ལུ་ཕེབས་རུག།
- ༡༨ དེ་ཁར་ཁོང་ཚུ་གྲིས། ཡེ་ཤེས་སྐྱུ་ནང་དང་། ཁོའི་གཡས་གཡོན་ལུ་མི་གཉིས་  
ཡང་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ས་རུག།
- ༡༩ བེ་ལ་ཉི་གྲིས་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་ལུ། ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་ རྒྱལ་པོ་ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤེས་  
ཟེར་འབྲིས་རུག།
- ༢༠ ཡེ་ཤེས་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ས་པའི་ས་གནས་དེ་གོང་ཁྱེད་སྤྱོད་ལག་ཁར་མཆོམས་  
ཅིས་ཡོད་པ་ལས། ཡེ་ཤེས་དེ་ཡ་ཏུ་དྲུ་དང་། རྒྱ་སྐད་དང་། ཉེ་ལོན་གསུམ་གྲིས་  
སྐད་ལུ་འབྲིས་རུག།
- ༢༡ དེ་ལས་ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་རྒྱམ་རྒྱ་ཆེན་ཚུ་གྲིས་བེ་ལ་ཉི་ལུ། ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཟེར་  
མ་འབྲིས་པར། ཁོ་གིས་ང་ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞུགས་ཟེར་སྐབས་ཟེར་འབྲིས་དགོཔ་  
སྟེ་སྐབས་རུག།

- ༢༢ བོ་ལ་ཉི་གྱིས། ང་གིས་ག་ཅིས་བྲིས་ཡོད་པ་འདི་འབྲིས་ཚར་ཡི་ཟེར་སྐབས་ཀྱི།
- ༢༣ དེ་ལས་དམག་མི་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ས་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཁོའི་  
ན་བཟའ་སྐྱུ་ཁོངས་ཞིན་མ་དེ་མེ་རེ་ལུ་རེ་རེ་ཐོབ་ནི་དོན་ལས་ཁག་བཞི་བཟོ་  
ཀྱི། ནང་ནའི་ན་བཟའ་དེ་ཆོས་སྤྱབ་མ་བརྒྱུད་ལས་མགྲུ་ལས་མཇུག་ཚུན་ཆོད་  
འཐག་འཐག་པ་འབད་མ་ལས།
- ༢༤ ཁོང་ཚུ་ཁོང་རའི་ནང་འཁོད་ལུ། ང་བཅས་ར་བཤོ་ལ་འདི་མ་ཉལ་བར་ག་གིས་  
ཐོབ་ནི་ཞིན་ན་བཀག་ཤོ་བརྒྱུད་གེ་ཟེར་སྐབས་ཀྱི། གསུངས་རབ་ནང་ལུ། དེ་  
གིས་བཤོ་ལ་ཚུ་ཁོང་རའི་ནང་འཁོད་བཤོ་བཤའ་བརྒྱུད་ས་ཅིས། དེ་ཁོན་ཇ་  
དོན་ལུ་ཁོང་ཤོ་བརྒྱུད་ས་ཅིས་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ཚུ་འབྱུང་ཀྱི། འདི་བཟུམ་  
དམག་མི་ཚུ་གྱིས་འབད་ཀྱི།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་ཁྲམ་ཤིང་མཐའ་མ་ལུ་ཁོའི་ཡུམ་དང་། ཡུམ་གྱིས་སྤོང་མོ། ཀ་ལོ་ལྷས་  
གྱིས་ཨམ་སྤུ་མ་རེ་ཡམ་དང་། དེ་ལས་མ་རེ་ཡམ་མག་དུ་ལ་ཚུ་ལོངས་ཏེ་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས།
- ༢༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོའི་ཡུམ་དང་ཁོ་གྱིས་ཐུགས་དགེས་བའི་སྒྲོབ་མ་དེ་ལོངས་ཡོད་པ་  
གཟིགས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་རའི་ཡུམ་ལུ། ཨམ་སྤུ། ཁྱོད་གྱིས་བུ་ཚུ་ལུ་བརྟ་ཟེར་  
གསུངས་ཀྱི།
- ༢༧ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་སྒྲོབ་མ་དེ་ལུ། ཁྱོད་རའི་ཨའི་ལུ་བརྟ་ཟེར་གསུངས་ཀྱི། སྒྲོབ་  
མ་དེ་གྱིས་དུས་ཆོད་དེ་ལས་ཡུམ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ལུ་འབྱོད་སོངས་ཀྱི།
- ༢༨ དེའི་ཉིང་ལས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་དེ་ཚུ་ག་ར་སྐབས་ཚར་ཡི་ཟེར་མཁྱེན་ཞིན་མ་ལས།  
གསུངས་རབ་ནང་ཞིན་དུ། ང་ཁ་སྒྲོམ་ཡི་ཟེར་གསུངས་མ་དེ་ལུ།
- ༢༩ ཆང་སྒྱུར་པ་བཀའ་བའི་ཉོད་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཚུ་བལ་ནང་  
ཆང་སྒྱུར་པ་སྤྱོད་ཞིན་མ་དུ། སྤྱོད་པར་མ་འགྲུ་བཀའ་ཏེ་ཁོའི་ཞལ་ལུ་བསྐྱེད་ཀྱི།
- ༣༠ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཆང་སྒྱུར་པ་དེ་བཞེས་ཏེ། ད་སྐབས་ཚར་ཡི་ཟེར་ནི་སྤྱོད་གསུངས་ཞིན་མ་  
ལས་དབུ་མར་སྒྱུར་ཏེ་སྒྱུ་སྤྱོད་གནང་ཀྱི།
- ༣༡ དེའི་ཉིམ་དུས་ཆེན་འགྲུ་ཤོག་ཡོད་པ་ལས། དམ་པའི་ངལ་གསོ་ཉིམ་སྒྲོམ་ཅིས་  
ཞིན་པས། ཉིམ་དེ་ལུ་ཁྲམ་ཤིང་འགྲུ་ཐུང་མོ་ཚུ་མི་ལུས་ནི་དོན་ལུ། ཡ་དུ་དུ་

པ་ཚུ་གྱིས་ཕི་ལ་ཉི་ལུ། ཁོང་གི་རྒྱུ་མ་ཚུ་བཅག་ཞིན་མ་དུ་ཕུང་མོ་ཚུ་བྱི་བཏོན་  
དགོཔ་སྤྱོད་པས་རུག།

༣༢ དེ་ལས་དམག་མི་ཚུ་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་དང་མཉམ་བརྒྱུད་ས་བའི་མི་  
གཉིས་པ་དེའི་རྒྱུ་མ་ཚུ་བཅག་རུག།

༣༣ ཁོང་ཡེ་ཤུའི་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་བརྩ་བར་འོང་མ་དུ་ཁོ་བཤགས་ཡོད་པ་མཐོང་ཞི། ཁོའི་  
ཞབས་མ་བཅག་པར་ཞག་རུག།

༣༤ འདི་འབད་མ་དུ་དམག་མི་གཅིག་གིས་ཡེ་ཤུའི་སྐྱེ་བུ་ཀྱིང་བཀའ་གསེར་པ་  
དུ། དེ་ཕྱལ་ལས་ཁྲག་དང་ཚུ་ཐོན་རུག།

༣༥ བྱིད་ཚུ་ཡང་དད་པ་སྤྱོད་བའི་དོན་ལུ། ཁོ་ག་གིས་ག་ཅིས་མཐོང་ཡོད་པ་དེ་དཔང་  
གཞག་འབད་བའི། ཁོའི་དཔང་གཞག་དེ་བདེན་པ་ཨིན། ཁོ་གྱིས་གསུངས་  
ཡོད་པ་དེ་བདེན་པ་ཨིན་མ་ཁོ་རའི་མཆོན་པས།

༣༦ གསུངས་རབ་ནང་ལུ། ཁོའི་སྐྱེ་གཟུགས་ལས་རུས་ཉི་གཅིག་ཡང་མི་བཅག་  
ཟེར་བྱིས་ཡོད་པ་འདི་འབྱུང་རུག།

༣༧ ད་རུང་གསུངས་རབ་གཞན་གཅིག་ནང་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཀྱིང་བཀའ་གསེར་པ་  
ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ལུ་བརྩ་འོང་ཟེར་བྱིས་ཡོད་པ་འདི་འབྱུང་རུག།

### དུར་ཁྱོད་ནང་ལུ་སྐྱེ་ཕུང་མོ་བཙུགས་ཡོད་པ།

༣༨ འདི་ཤུལ་ལས་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ལུ་འཛོག་དེ་གསང་ཞིན་མ་དུ་ཐོང་མི་ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྒྲོབ་  
མ་ཨིན་པའི་ཨ་རི་མ་ཐེ་ཡ་ལས་ཡོ་སེབ་ཟེར་མི་དེ་གྱིས། ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྐྱེ་ཕུང་མོ་  
ཞུ་སྐྱེ་གི་སྤྱོད་པ་ཉི་ལུ་ཞུ་བ་འབད་མ་དུ། ཕི་ལ་ཉི་ལུ་ཁོ་ལུ་བྱིན་ཡོད་པ་ལས།  
ཁོ་འོངས་ཞིན་མ་དུ། ཡེ་ཤུ་གྱིས་སྐྱེ་ཕུང་མོ་གདན་འཛོན་ཞུ་སྐྱེ་ག་རུག།

༣༩ ཉེ་མ་གནམ་རུང་མོ་ཡེ་ཤུ་མཇལ་བར་འོངས་མི་ནི་ཀོ་ཏེ་མུས་གྱིས། ཨ་ག་རུ་  
དང་གན་རུ་ར་ས་སྐ་བཤེས་སེས་ཏེ་ལ་མ་སྐང་གསུམ་བརྒྱའི་རྒྱུ་ཁ་དེ་ཅིས་སྐྱེ་  
འོངས་རུག།

༤༠ ཡ་ཏུ་དུ་པའི་དུར་ཁྱོད་ནང་བཙུགས་པའི་ལུགས་སྒྲོལ་བཟུམ། ཡེ་ཤུའི་སྐྱེ་ཕུང་མོ་  
དེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་གདན་འཛོན་ཞུ་ཞི། འཛི་བཟང་རྒྱགས་ཞིན་མ་དུ་དར་ཁ་ཤ་གྱིས་  
སྐྱེ་རུག།

- ༧༡ ཁོ་ཐམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ས་པའི་ས་ཆ་དེ་ཁར་ལུ་སྒྲིང་ཀ་ལྷུ་མ་ར་གཅིག་ཡོད་པ་  
ཡིན་པས། ལྷུ་མ་ར་དེ་ནང་ལུ་ཉེ་མ་ནམ་ཡང་མེད་པའི་རྩ་མ་བཞག་པའི་དུར་ཁང་  
གསར་པ་གཅིག་དེའི་མཐའ་མ་ཡོད་པ་མས།
- ༧༢ དུར་ཁང་དེ་ཐག་ཉེ་སར་འབད་ཤ་ལས། ཡ་དྲ་དུ་པའི་དུས་ཆེན་གྱིས་ཉིམ་ལུ་  
ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུའི་སྒྲུ་ཡུང་མོ་དེ་བཅུག་ས་ཅུག།

### མི་བུ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ།

#### ཡེ་ཤུ་སྒྲུ་གསོན་པོ་བཞེང་ས་ཡོད་པ།

- ༡༡༥༥ རྩ་པ་གནམ་མ་ཡང་མ་གཅིག་ནང་བདུན་ཕྱག་གིས་ཉིམ་དང་པ་ལུ་མ་རི་ཡམ་  
མག་དུལ་ལེ་སྒྲུར་ཁང་ལུ་རྫོང་པའི་སྐབས། སྒྲུར་ཁང་གིས་དོ་འདི་རྫོག་བཀོག་ཡོད་པ་  
མཐོང་ཞིན་མ་ལས།
- ༡ དེ་ལས་མི་གྱིས། སེ་མོན་པེ་རྩ་དང་ཡེ་ཤུའི་ཐུག་ས་དགྱེས་མི་སྒྲོབ་མ་དེ་ཡོད་  
སར་རྒྱག་ས་སོང་ས་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ལུ། གཙོ་བོའི་སྒྲུ་ཡུང་མོ་སྒྲུར་ཁང་ནང་ལས་  
སྒྲག་སོང་ས་ཅུག། ཁོང་གིས་ག་ཞི་བཞག་བཞག་པ་ཡིན་ན་མི་ཤེས་པས་ཟེར་  
སྐབས་ཅུག།
- ༢ དེ་ཕྱི་ལས་པེ་རྩ་དང་སྒྲོབ་མ་དེ་ཕྱི་འཐོན་དེ་སྒྲུར་ཁང་ནང་སོང་ས་ཅུག།
- ༣ ཁོང་གཉིས་གཅིག་ཁར་བརྒྱག་ས་ཉེ་འགྲུལ་ད། སྒྲོབ་མ་དེ་པེ་རྩ་ལས་རྒྱལ་ཉེ་  
སྒྲུར་ཁང་ལུ་ཉེ་མ་རྫོང་ཅུག།
- ༤ ཁོ་གྱིས་མགྲོ་རྩོམ་སྒྲུར་དེ་བཞུགས་པུ། དར་ཁ་ཤ་ཚུ་དེ་ཁར་ཡོད་པ་མཐོང་  
རུང་། ཁོ་གྱིས་སྒྲུར་ཁང་ནང་ན་ལུ་མ་འཇུག་པས།
- ༥ ཁོའི་རྩིང་ཤུལ་སེ་མོན་པེ་རྩ་ཡང་རྫོང་ཅུག། ཁོ་གྱིས་སྒྲུར་ཁང་ནང་ལུ་འཇུག་  
དེ་བཞུགས་ད། དར་ཁ་ཤ་དང་།
- ༦ དབུའི་འགྲུ་སྒྲུར་བའི་རས་ཆ་ཚུ་ཡང་གཅིག་ཁར་མེད་པར། སོ་སོར་སྒྲུར་བཞག་  
ཡོད་པ་མཐོང་ཅུག།
- ༧ དེ་ལས་སྒྲུར་ཁང་ནང་ཉེ་མ་རྫོང་མི་སྒྲོབ་མ་གཞན་དེ་ཡང་ནང་ན་འཇུག་ཉེ་  
དེ་སྒྲེ་མཐོང་མ་ལས། བདེན་པ་རེ་ཅུག།



༩ འཆིབ་ལས་སྐྱུ་གསེན་པོ་སྒྲེལ་གྱི་ཁོ་ཁྱིས་བཞེངས་པོར་ཟེར་གསུངས་རབ་ནང་  
འབྲིས་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་གིས་མ་ཤེས་པས།

༡༠ དེ་ལས་སྒྲོབ་མ་གཉིས་པ་དེ་ཁོང་རའི་ཁྱིམ་ལུ་ལོག་ཀྱང་།

མིར་ཡམ་མག་དུ་ལ་ལེ་གྱིས་མཇུག་ཁོ་ཐོབ་ཡོད་པ།

༡༡ མ་རི་ཡམ་མུར་ཁང་གིས་ཕྱི་ཁར་ཕྱི་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་པས། སྐབས་ནི་དུ་མུར་ཁང་  
གིས་ནང་ན་ལུ་བཞུགས་ཀྱང་།

༡༢ ཡེ་ཤུ་ལྷུར་ཁང་བཞག་ས་ལུ། ན་བཟུང་ད་ཀར་ལོ་ཞེས་མི་པོ་ཉ་གཉིས། དཔུ་  
ཁ་ཐུག་ལུ་གཅིག་དང་ཞབས་ཁ་ཐུག་ལུ་གཅིག་བཞག་ས་ཡོད་པ་མཇུག་ཀྱང་།

༡༣ དེ་གཉིས་ཀྱིས་མོ་ལུ། ཅམ་སྟུ། ཁྱོད་གཅིས་སྒྲུ་མ་སྒྲོ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།  
མོ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཇི་གཙོ་བོ་ཁོང་མི་ཚུ་གྱིས་ལྷས་སྐྱུ་གསེན་པོ་ལོངས་ཀྱང་། ག་ཉི་  
བཞག་ཡོད་པ་ཞིན་ན་མ་ཤེས་ཟེར་བྱ་ཀྱང་།

༡༤ མོ་གྱིས་དེ་སྒྲུ་ལྷས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུ་བ་བཞུར་བཞུགས་ད་ལུ། ཡེ་ཤུ་ལྷུར་  
བཞེངས་ཡོད་པ་མཇུག་ཅུང་མོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཞིན་མ་ངོ་མ་ཤེས་པས།

༡༥ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། ཅམ་སྟུ། གཅིས་སྒྲུ་མ་སྒྲོ་ག་ལུ་འཆོལ་མ་སྒྲོ་ཟེར་གསུངས་མ་  
ད་ལུ། མོ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་སྒྲིང་ཀ་ལྷུ་ར་པ་ཞིན་མ་འདྲ་བས་མཚོ་དེ་ཁོ་ལུ།  
སྒྲོབ་དཔོན། དེ་སྒྲུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་ལྷ་སྐྱུ་གསེན་པོ་ལོངས་ལོངས་ཞིན་པ་ཅིན་ག་ཉི་བཞག་  
ཡོད་པ་ད་ལུ་གསུངས་གནང་། ང་གིས་ཁོ་གནང་འདྲན་བྱ་ནི་ཞིན་ཟེར་བྱ་ཀྱང་།

༡༦ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། མ་རི་ཡམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་། མོ་གྱིས་ཁོ་ཁ་ཐུག་ལུ་བཞུར་  
ཏི། ཡ་ཏུ་དུ་ལྷུ་ར་ལུ། རབ་བཞི་རྩེ་ལ་ལྷུ་ར་ལུ། མཁན་པོ་ཟེར་བྱ་ཀྱང་།

༡༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་མོ་ལུ། ང་ལུ་ལག་པ་མ་རེག། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ད་ལྷོ་ལ་ཡམ་གྱིས་  
སྐྱུ་མཁན་ལུ་མ་རྩོད། ང་འདི་ང་རའི་ཡམ་དང་ཁྱོད་ཚུ་འདི་ཡམ། ང་རའི་དགོན་  
མཆོག་དང་ཁྱོད་ཚུ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱུ་མཁན་ལུ་འགྲོ་ནི་ཞིན་ཟེར་དེ་ལྷུ་ཆ་  
ཚུ་ལུ་སྐྱུ་མཁན་ཟེར་གསུངས་ཀྱང་།

༡༨ དེ་ལས་མ་རི་ཡམ་མག་དུ་ལ་ལེ་ལོག་དེ་འོངས་ཞིན་མ་ད་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ། མོ་གྱིས་  
གཙོ་བོ་མཇུག་ཡོད་པ་མ་ཆད་ཁོ་གྱིས་མོ་ལུ་བཀའ་གནང་གནང་མ་ཚུ་ག་ར་ཁོང་  
ལུ་བཞག་ཀྱང་།



ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་འོ་སྒྲིབ་མ་ཚུ་ལུ་མཇུག་པ་གནང་མ།

- ༡༩ བདུན་ཕྱག་གི་ཉིམ་དང་པ་དེའི་ཕྱི་དུ། ཡ་ཏཱ་དུ་པ་ཚུ་ལུ་འཛོག་པའི་སྒྲིབ་མ་ཚུ་  
སྒྲིབ་སྒྱུགས་སྒྲེ་བཅུམས་དེ་མྱོང་པའི་བར་ནང་། ཡེ་ཤུ་འཕྱོན་དེ་ཁོང་ཚུའི་སྒྱུག་  
ནང་བཞེངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ལུ། བྱེད་ལུ་ཞི་བདེ་བར་འགྱུར་ཅིས་ ཟེར་དེ་སྒྲེ་  
གསུངས་ཅུག།
- ༢༠ ཁོ་གྱིས་དེ་སྒྲེ་གསུངས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་འོ་ཕྱག་དང་སྒྱུ་རྒྱར་དེ་ཚུ་ཁོང་ལུ་  
བཏོན་གནང་ཅུག། སྒྲིབ་མ་ཚུ་གཙོ་བོ་དང་མཇུག་ཏེ་ཁོང་སེམས་དག་འཕུག།
- ༢༡ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ད་རུང་ཁོང་ལུ། བྱེད་ལུ་ཞི་བདེ་བར་འགྱུར་ཅིས། དེ་ཡབ་གྱིས་  
ང་བཏང་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་གིས་ཡང་བྱེད་ཚུ་བཏང་མ་ཞིན།
- ༢༢ ཁོ་གྱིས་དེ་སྒྲེ་གསུངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ཚུའི་འགྲུ། ཕུ་བཏབ་ཏེ་ཁོང་ལུ། བྱེད་  
ལུ་དམ་པའི་སྒྱུགས་ཉིད་འབབ་བཅུག།
- ༢༣ བྱེད་གྱིས་ཁོང་ག་ལུ་ཐྱིག་པ་གསལ་བ་ཅིན། ཁོང་གིས་ཐྱིག་པ་འདག་འོང་།  
དེ་ལས་བྱེད་གྱིས་ཁོང་ག་ལུ་ཐྱིག་པ་མ་གསལ་བར་བཞག་པ་ཅིན། ཁོང་ཐྱིག་པ་  
ལུས་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ཐོ་མྱས་གྱིས་ཐེ་ཚོམ།

- ༢༤ ཁོང་སྒྲིབ་མ་བཅུ་གཉིས་པ་གྱིས་ནང་ལས་གྲེ་གྲི་མྱས་ཟེར་བའི་ཐོ་མྱས་དེ་ཡེ་ཤུ་  
འཕྱོན་མ་དེ་ཁོང་དང་མཉམ་ཁོ་མེད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༥ སྒྲིབ་མ་གཞན་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་གྱིས་གཙོ་བོ་མཇུག་ཡི་ཟེར་སྒྲུབས་ད་  
ལུ། ཐོ་མྱས་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཁོའི་ཕྱག་ལུ་ལྷགས་ཟེར་གྲི་མ་རྒྱལ་མཐོང་  
དེ། མ་རྒྱལ་ནང་ལུ་ང་གིས་ལག་པ་མཇུག་མོ་བཅུག་དེ། དེ་ལས་ཁོའི་སྒྱུག་རྒྱགས་  
རྒྱར་ལུ་ལག་པ་བཀལ་དེ་མ་བཟུབར་དུ་ང་གིས་བདེན་པ་མེད་ཟེར་སྒྲུབས་ཅུག།
- ༢༦ ཞག་བཅུད་གྱིས་རྒྱལ་ལས། ཡེ་ཤུའི་སྒྲིབ་མ་ཚུ་ད་རུང་བྱིམ་ནང་ཡོད་པ་བཞིན་  
དུ། ཐོ་མྱས་ཡང་གཅིག་ཁར་ཡོད་པ་ཞིན་པས། སྒྲིབ་སྒྱུགས་བཅུམས་ཡོད་  
རུང་ཡེ་ཤུ་ནང་ན་ལུ་འཕྱོན་ཞིན་མ་ལས་སྒྱུག་ནང་བཞེངས་ཏེ་ཁོང་ལུ། ཞི་བདེ་  
བར་འགྱུར་ཅིས་ ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས།

- ༢༥ ཐོ་མུས་ལུ་ཁོ་གྱིས། ཁྱོད་གྱིས་ལག་པ་མཛུབ་མོ་འདི་ཁར་བཅུག་དེ། དེ་ལག་པ་  
ལུ་བཟ། ཁྱོད་རའི་ལག་པ་བརྒྱུངས་ཞིན་མ་དེ་བཟུང་ལུ་བཅུག་བཟ། ཐོ་ཚོ་མ་  
མ་འབད་བར་དེན་པ་རེ་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༦ དེ་ལས་ཐོ་མུས་གྱིས་ཁོ་ལུ། དེ་གཙོ་བོ། དེ་གིས་དགོན་མཚོག་ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༢༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ཐོ་མུས། ཁྱོད་གྱིས་ང་མཐོང་ནི་དེ་གྱིས། དད་པ་སྦྱེད་ཡི།  
ང་མ་མཐོང་པར་དད་པ་སྦྱེད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་ས་ཡོད་པ་ཞིན་ནི་ཟེར་  
གསུངས་ནུག།
- ༢༨ ཡེ་ཤུ་གྱིས་རྟགས་མཚན་ལེ་ཤ་ར་ངེས་པར་དུ་ཁོ་རའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་གྱིས་གདོང་ཁར་  
སྒྲོན་གནང་ཡོད་པ་ཚུ། གསུངས་རབ་འདི་ནང་ལུ་མ་བྱིས།
- ༢༩ དགོན་མཚོག་གིས་སྒྲེ་ཡེ་ཤུ་འདི་མ་ཤི་ཀ་ཞིན་མཁྱེད་ཚུ་གིས་དད་པ་སྦྱེད་ནི་དང་།  
ཁོ་རའི་མཚན་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་མི་ཚུ་ཚེ་མཐའ་མེད་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་འདི་ཚུ་ག་ར་  
བྲིས་ཡོད་པ་ཞིན།

### མི་བྱ་ནི་ཤུ་ཚ་གཅིག།

སྒྲོབ་མ་བདུན་ལུ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཇུག་ཁ་གནང་མ།

༄༅། དེ་ནིང་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཉི་མེ་རི་ཡ་ཟེར་བའི་ཚུ་མཚོ་མཐའ་མར་སྒྲོབ་མ་ཚུ་  
ལུ་ད་རུང་ཡང་སྦྱང་ངོས་སྒྲེ་མཇུག་ཁ་གནང་ནུག།

༡ དེ་ཁར་སི་མོན་པེ་ཏྲོ་དང་། གྱི་གྱི་མུས་ཟེར་སྒྲུབས་མི་ཐོ་མུས་དང་། ག་ལྷེ་ལྷེ་རི་  
ཀ་རྒྱ་ལས་ན་ཐ་ནེལ་དང་། རོ་བྷེ་དེ་རི་བུ་ཚུ་གཉིས་དང་། གཞན་ཡང་ཁོ་རི་  
སྒྲོབ་མ་གཉིས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢ སི་མོན་པེ་ཏྲོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ང་ཉ་གཟུང་པར་འགྱུ་ནི་ཞིན་ཟེར་སྒྲུབས་ད་ལུ།  
ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་ཡང་ཁྱོད་མཉམ་འགྱུ་གེ་ཟེར་སྒྲུབས་ཞིན་མ་དེ།  
ཁོང་ཚུ་གྱུ་གཅིག་ནང་དེ་ཕུལ་ལས་འཛུལ་ཉེ་སྤངས་ནུག། ཕྱི་རུ་ཞག་གཅིག་  
ལུ་ཉ་ཕུད་དོག་གཅིག་ཡང་གཟུང་མ་ཐོབ་པས།

༣ རོ་པ་གནམ་ལང་མ་ད་ལུ། ཡེ་ཤུ་མཚོ་མཐའ་མར་བཞེངས་ཉི་ཡོད་རུང་། སྒྲོབ་  
མ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་ཞིན་མ་རོ་མ་ཤེས་པས།

༤ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཨ་ལོ་ཚུ། ཁྱོད་ཡོད་སར་བཟུང་ནི་རེ་གན་ཡང་

- མེད་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ། མེད་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༦ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། གུའི་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་ཉའི་དམ་དབུག་པ་ཅིན་ཁྱེད་  
གྲིས་ཐོབ་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག། ཁོང་ཚུ་གྲིས་དམ་དབུག་པའི་ཆོས། ཉ་  
ག་ཅིས་དེ་ལེ་ཤ་ཚུད་དེ་ཉའི་དམ་ཡང་ཚུར་བཞུ་མཐེན་མ་ཚུགས་པས།
- ༧ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཐུགས་དགུས་མེ་སྒོམ་མ་དེ་གྲིས་པེ་ཉོ་ལུ། འདི་གཙོ་བོ་ཅིན་པས་  
ཟེར་སྒྲུབས་རུག། སེ་མོན་པེ་ཉོ་གྲིས་གཙོ་བོ་ཅིན་པས་ཟེར་རྒྱུ་གོ་ཞིན་མ་ད་། ཁོ་  
ག་ཐུགས་སྒྲེ་མ་ཡོད་པ་ལས། ཉ་རོགས་པ་གྲིས་བགོ་ལ་གོན་ཞིན་མ་ད་མཚོ་ནང་  
མཚོངས་རུག།
- ༨ སྒོམ་མ་གཞན་ཚུ་ཡང་སྐམ་སར་ལས་བྱུ་ཉི་བརྒྱ་དེས་ཅིས་ཅིས་རྒྱང་རིང་སར་  
ཡོད་པ་ལས། གུ་རྒྱང་ཀྱ་གཅིག་ནང་འཛུལ་ཏི་ཉ་གང་ཡོད་པའི་དམ་དེ་འཐེན་  
པར་འོངས་རུག།
- ༩ ཁོང་དེ་ཚུ་སྐམ་སར་ཉོད་པ་ད། དེ་ཁར་སོལ་མའི་མེ་དང་། མའི་འགྲུ་ཉ་དང་།  
ཁུར་ལེབ་ཚུ་ཡོད་པ་མཐོང་རུག།
- ༡༠ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། ད་ལྟོ་ག་ཐུང་ཡོད་པའི་ཉ་ཚུ་སྐྱག་ཤོག་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༡ སེ་མོན་པེ་ཉོ་ཡར་བཞུ་སོངས་ཞིན་མ་ལས་ཉ་དམ་སྐམ་སར་འཐེན་མ་ད་ལུ། ཉ་  
སྒོམ་ཁ་གངས་གཅིག་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་གསུམ་ཡོད་པ་ཅིན་པས། ཉ་མང་ཉུང་  
དེ་ཚུན་ཆོད་ཡོད་རུང་ཉའི་དམ་མ་ཆད་པས།
- ༡༢ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོང་ལུ། བཟའ་བར་ཤོག་ཟེར་གསུངས་རུང་། སྒོམ་མ་ཚུ་གཙོ་བོ་  
ཅིན་མ་ཤེས་ཏེ། ཁྱེད་ག་ཅིན་མ་ཟེར་ག་གིས་ཡང་ཁོ་ལུ་བྱུ་ཉི་སྒོམས་མ་འབྱུང་པས།
- ༡༣ ཡེ་ཤུ་འཕྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཐུག་ལུ་ཁུར་ལེབ་བཞུ་མས་ཞིན་མ་ད་ཁོང་ལུ་གནང་རུག།  
དེ་སྤེ་ཉ་ཡང་གནང་རུག།
- ༡༤ ཡེ་ཤུ་འཆི་བ་ལས་སྐྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཏི། ཁོ་རའི་སྒོམ་མ་ཚུ་ལུ་སྐྱ་དངོས་སུ་  
སྤེ་མངལ་ཁ་ཆར་གསུམ་གནང་རུག།

### ཡེ་ཤུ་དང་པེ་ཉོ།

- ༡༥ ཁོང་ཚུ་བཞེས་སྒོ་བཞེས་ཆར་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་ཤུ་གྲིས་སེ་མོན་པེ་ཉོ་ལུ། ཡོ་  
རྒྱས་གྲིས་བུ་ཚུ་སེ་མོན། ཁོང་དེ་ཚུ་ལས་ལྷག་པ་སྤེ་ཁྱེད་གྲིས་ང་ལུ་དག་འོང་  
གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་། ཁོ་གྲིས་ཡེ་ཤུ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་གིས་ཁྱེད་

ལུ་དག་འཕམ་དེ་ཁྱོད་རའི་མཁུན་ཟེར་ཞུས་ད། ཁོ་གྲིས་སི་མོན་ལུ། དེ་ལུག་ཁྱོད་  
དེ་འཆོ་སྦྱངས་འབད་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།

༡༦ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ད་རུང་ཚར་གཉིས་ཁོ་ལུ། ཡོ་ན་ས་གྲིས་བུ་ཚུ་སི་མོན། ཁྱོད་གྲིས་  
ང་ལུ་དག་འཕམ་དེ་ཁྱོད་རའི་མཁུན་ཟེར་གསུངས་མ་ད། ཁོ་གྲིས་གཙོ་བོ་ལགས། ང་གིས་  
ཁྱོད་ལུ་དག་འཕམ་དེ་ཁྱོད་རའི་མཁུན་ཟེར་ཞུ་ཅུག། ཁོ་གྲིས་སི་མོན་ལུ། དེ་ལུག་  
དེ་ཚུ་འཆོ་སྦྱངས་འབད་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག།

༡༧ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཚར་གསུམ་ཁོ་ལུ། ཡོ་ན་ས་གྲིས་བུ་ཚུ་སི་མོན། ཁྱོད་ང་ལུ་དག་འཕམ་  
འོང་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད། ཁོ་གྲིས་ཚར་གསུམ་ང་ལུ་དག་འཕམ་འོང་གམ་ཟེར་  
གསུངས་གསུངས་འབད་མ་ལས། བེ་ཉེ་སྤྱོད་པམ་ཏེ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱོད་  
གྲིས་གཙོ་བོ་ར་མཁུན་པས། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་དག་འཕམ་དེ་ཁྱོད་གྲིས་མཁུན་ཟེར་  
ཞུས་ད། ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལུ། དེ་གིས་ལུག་ཚུ་འཆོ་སྦྱངས་འབད་ཟེར་བཀའ་  
གནང་ཅུག།

༡༨ ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་བདེན་པ་བདེན་པ་སྤྲེལ་བས་ཡིན། ཁྱོད་ལོན་གཞོན་པའི་སྐབས་  
ལུ། ཁྱོད་རའི་སྐྱེ་རགས་ཁྱོད་རའི་བཅོངས་ཚུགས། གཞི་དག་འཕམ་ལུ་འཁྱོམ་  
ཡིན། ཁྱོད་ལོན་ནས་པའི་སྐབས་ལུ། ཁྱོད་རའི་ལག་པ་བརྒྱུང་དེ་མི་གཞན་  
གྲིས་ཁྱོད་སྐྱེ་རགས་བཅོངས་ཏེ་ཁྱོད་མ་དག་འཕམ་པའི་ས་ཁར་འབྱེད་འཁྱོའོང་  
ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༡༩ ཁོ་གྲིས་བེ་ཉེ་འདི་ག་བཟུམ་ཤི་ནི་ཡིན་མ་དང་དགོན་མཆོག་གིས་གཟི་བརྗིད་  
སྤྲོན་ནི་འོན་ལུ་བདེན་གནང་བའི་ཕྱིར་དུ་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེ་སྤྱི་  
གསུངས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་གྲིས་བེ་ཉེ་ལུ། དེ་རྟོང་ཤུལ་ཤོག་ཟེར་བཀའ་  
ཅུག།

### ཐུགས་དགྲིས་བའི་སྒྲིབ་མ།

༢༠ ཕྱི་རུ་གྲིས་ཆོགས་བཞེས་པའི་སྐབས་ལུ། བེ་ཉེ་ཁ་ཚུར་བཞུགས་པའི་ལུ།  
ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཐུགས་དགྲིས་མི་སྒྲིབ་མ་དེ་ཁོ་འོ་སྦྱང་ཁོག་འགྲུ་ཏལ་ཏེ་ཡོད་པ་  
མཐོང་ཅུག། སྒྲིབ་མ་དེ་གྲིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱོད་ལུ་འབྱེད་བསྐྱར་  
བརྒྱབས་མི་དེ་ག་ཡིན་ན་ཟེར་ཞུས་དུ།

- ༢༡ བེ་ཏྲོ་གྲིས་ཁོ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། མི་འདི་ལུ་ག་  
ཅིས་འབད་འོང་གམ་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༢༢ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ཁོ་ལུ། ག་དེ་མ་ཅིས་སྟེ་ང་མ་འོང་བའི་བར་ནང་ཁོ་ལུས་དི་ང་  
དགའ་བ་ཅིན། ཁྱུང་ལུ་ག་ཅིས་ཁྱུང་པར་ཡོད། ཁྱུང་རང་དི་རྟིང་ཤུལ་ཤོག་  
ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༢༣ ཡེ་ཤུ་གྲིས་ག་དེ་མ་ཅིས་སྟེ་ང་མ་འོང་བར་ནང་ཁོ་ལུས་ཞིན་མ་དང་དགའ་  
བ་ཅིན། ཁྱུང་ལུ་ཁྱུང་པར་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཟེར་གསུངས་གསུང་མ་དེ་ལུ། དེ་  
སྟེ་སྟོབ་མ་དེ་མི་ཤི་ཟེར་བའི་གཏམ། སྤུན་ཆ་ཚུ་གྲིས་བར་ནང་བྱབས་སོ་  
རུག།
- ༢༤ ལཱ་དེ་ཚུ་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་མི་དང་། འདི་ཚུ་ག་ར་འབྲིས་ཡོད་པའི་  
སྟོབ་མ་དེ་ཁོ་ཞིན། ཁོ་འི་དཔང་གཞག་བདེན་པ་ཞིན་མ་ང་བཅས་ར་གྲིས་  
ཤེས།
- ༢༥ ཡེ་ཤུ་གྲིས་མཛད་པའི་མཛད་ལུགས་ཚུ་རྫོགས་ནི་མེད་པ་མ་འདྲུག་ལེ་ཤར་  
ཡོད་པ་ཞིན་རུང་། རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྟེ་འབྲི་དགོ་པ་ཅིན། དི་མནོ་བསམ་ལུ།  
བྲིས་པའི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ཡང་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་མི་ཤོང་འོང་ཟེར་ཞིན་ནོ། ཨ་  
མེན།

## སྐྱུ་ཚབ་ཚུ་གྱིས་མཛད་པ་བཞུགས་སོ།

༡། དེ་དཔེ་ཆ་དང་པ་ཐེན་ཕེ་ལུས་དེ་ནང་ལུ། ང་གིས་ཡེ་ཤུ་གྱིས་མཛད་པ་དང་  
སྟོན་གནང་གནང་མ་དེ་བཀོད་ཡོད་པ་རྒྱ།

༢ ཁོ་གནམ་མཁར་མིང་མ་འབྱོན་པའི་བར་དུ། ཁོ་རའི་འདམས་ཁ་གནང་ཡོད་  
པའི་སྐྱུ་ཚབ་ཚུ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལས་སྟེ་བཀའ་གནང་གནང་མ་ཅིན།

༣ ཁོ་གྱིས་སྐྱུ་ལྷ་ལེ་ཤ་ཤ་བཞེས་བཞེན་མ་ལས་སྐྱུ་གསོན་པོ་བཞེངས་པའི་མངོན་  
སུམ་སྟེ་རྩ་ལེ་ཤ་ཤ་བསྟོན་གནང་དི། ཞག་བཞེ་བཅུའི་བར་ནང་ཁོང་ཚུ་ལུ་  
ཁོ་གྱིས་སྐྱུ་རྩ་བསྟོན་མ་ཚད། དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་བསྐྱར་ལས་ཡང་  
གསུངས་གྲོས་མཛད་གནང་རུག།

༤ ཁོང་དང་ཅིག་ཁར་བཞུགས་དི་ཁོང་ལུ། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་མ་འབྱོ་བར། ཡབ་  
གྱིས་དམ་བཅའ་གནང་ནི་ཅིན་ཟེར་ང་སྐབས་མི་ལུ་སྐྱུ་དགོཔ་སྟེ་བཀའ་གནང་  
ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༥ ག་ཅིམ་ཟེར་ན་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་རྒྱུ་ལས་གསོལ་བྱིན་རུང་། ཡུན་རིང་མ་ཅིག་  
ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་ལས་བབས་འོང་།

༦ ཁོང་ཚུ་ག་ར་ཐུང་འོངས་ཞེན་མ་དེ་ཡེ་ཤུ་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། ཁྱེད་གྱིས་ད་  
རྟོབར་ནང་ཅིས་ར་ཡལ་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་ལོག་དི་འབྱུར་རྒྱུགས་པ་སྟེ་མཛད་གནང་  
འོང་གམ་ཟེར་ཞུས་པ་ལུ།

༧ ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཡབ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྐྱབས་དབང་བཅུགས་གནང་བའི་དུས་  
སྐབས་ཡང་ཅིན་ནམ་དེ་དུས་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས་དགོཔ་ཅིས་གང་ཡང་མེད།

༨ ཅིན་རུང་ཁྱེད་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་འདི་བབས་པའི་ཆེ་སྐྱབས་དབང་ཐོབ་  
ཞི། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་། ཡ་རུ་དུ་ག་ར་ལུ་དང་། ས་མ་རི་ཡ་དང་། ས་ལྷང་  
མཐའ་མའི་བར་ནང་རྩ་ཆོད་དི་དཔང་གཞག་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་འབད་དགོཔ་ཅིན་  
ནི་ཟེར་གསུངས་རུག།

༩ ཁོ་གྱིས་དེ་སྟེ་གསུངས་ཚར་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་མིག་ཏི་མཐོང་སར་ལུ་ཁོ་  
གནམ་མཁར་མིང་མ་འབྱོན་ཏི་སྟོན་གཅིག་གིས་ཁོང་ཚུ་མིག་ཏི་གདོང་ཁར་ཡར་  
བརྟ་གདན་ངངས་རུག།

- ༡༠ ཁོ་ཞིང་ཁམས་ནང་ཕྱིང་འབྱོན་མ་དུ། ཁོང་མི་ཚུ་གནམ་མཁའ་བཏུག་ད་ལུ་ན་  
བཟའ་དག་པོ་མཆོན་པའི་མི་གཉིས་འབྱུང་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ལུ།
- ༡༡ བྱེད་གྲུ་ལི་ལི་འེ་མི་དེ་ཚུ། ཞིང་ཁམས་ལུ་ག་ཅིས་དོན་ལུ་བཏུག་སྟོ། བྱེད་ཚུ་  
གྲིས་གདོང་ཁར་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ཕྱིང་འབྱོན་པའི་ཡེ་ཤུ་དེ། ད་ལྟོ་ཞིང་  
ཁམས་ལུ་འབྱོན་ཡོད་པ་མཐོང་དོ་བཟུམ་ད་རུང་ལོག་ཆེ་འབྱོན་ནི་ཨིན་ཟེར་  
གསུངས་ནུག།
- ༡༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་དམ་པའི་ངལ་གསེའི་ཉིན་ལམ་གཅིག་གིས་ས་ཁར་ཡོད་པའི་  
ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེམ་དང་མཐའ་ཉེ་བའི་སྐྱར་ཤིང་རི་ལས་བབས་ཏི་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེམ་ལུ་  
ལོག་ནུག།
- ༡༣ ཁོང་དེ་ཁར་ལྟོད་ཞེན་མ་ལས། བུ་ཉོ་དང་། ཡ་ཀོབ་དང་། ཡོ་ཉ་ནན་དང་།  
ཨེན་ཅི་ཨོ་དང་། བེ་ལི་བ་དང་། བོ་སྐལ་དང་། བར་བོ་ལོ་མི་དང་། སྤུང་ཐིུ་  
དང་། ཨལ་ལེས་གྲིས་བུཚ་ཡ་ཀོབ་དང་། བཙོན་འགྲུས་པ་ཟེར་བའི་སི་མོན་  
དང་། ཡ་ཀོབ་གྲིས་བུཚ་ཡུ་དྲ་བཅས་པ་སྟེ་ཁོང་ཚུ་ལྟག་ལུ་ཡོད་པའི་བྲིམ་ནང་  
སོངས་ནུག།
- ༡༤ ཁོང་ག་ར་དང་། ཨམ་སྐུ་ཚུ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཡུམ་མེར་ཡམ་དང་ཁོའི་སྐུ་འཁོར་  
ཚུ་བཅས་པ་སྟེ་ཚོགས་པ་གཅིག་བཟོ་ཞེན་མ་དུ། མེན་ལམ་དང་ཞབས་ཏྲིག་བཞེན་  
བཀྲར་ལུ་བཙོན་ནུག།
- ༡༥ ཉེས་དེ་སྐབས་ལུ་དད་ཅན་བརྒྱ་དང་ཉེ་ཤུ་དེ་ཅིས་འཛོམས་ཡོད་པའི་སྐྱག་ལུ་མི་  
ཉོ་ཡར་བཞེངས་ཞེན་མ་དུ་ཁོང་ལུ།
- ༡༦ མི་ཚུ་དང་སྤྱན་ཆ་ཚུ། གསུངས་རབ་ནང་ལུ་དམ་པའི་བྲག་ས་ཉིད་གྲིས་དྲ་བའི་  
གྲིས་ཞལ་ལས་འབྱུང་དི་ཡུ་དྲས་སྐར་ལས་ལུང་བཏུན་ཚུ་གྲུབ་དགོ་པ་དེ།
- ༡༧ ཁོང་བཅས་ཁོང་ལུ་བཙོན་དི། ཞབས་ཏྲིག་གི་ལུ་སྐལ་བོ་བའི་འབད་རུང་། ཡེ་  
ཤུ་ལུ་འཛིན་གཟུང་འབད་མི་ཚུ་གྲིས་ལམ་སྐུ་འབྱེད་མ་ལས།
- ༡༨ མི་འདི་ལུ་ངན་པ་འབད་བའི་གཏི་རུ་ལས་ས་ཞིང་གཅིག་ཉོ་ནུག། དེ་ལས་  
ཁོ་མགུ་ཏྲི་ས་ཁར་འབུད་དི། ཡོ་མཁའ་གསེའི་ཆུ་མ་ནང་ཁོ་ལ་སྤྱོ་བོན་ནུག།
- ༡༩ དེ་ལས་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ལྟོད་མི་ཚུ་ག་ར་གྲིས་དེ་སྟེ་ཨིན་མ་ཤེས་ཞེན་མ་ལས། ས་

ཞིང་དེའི་མིང་ཁོང་ཚུའི་སྐད་ལུ་ཨ་མེ་ལ་ད་མ་ (ཁོང་ཁོའི་སྐད་ལུ་འབད་བ་ཅིན་  
ལྷག་གི་ས་ཞིང་) ཟེར་མིང་བཏགས་ཅུག།

༢༠ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་མགུར་མ་དཔེ་ཆ་ནང་ལུ། ཁོའི་ཁྱིམ་ཡང་སྤོང་མ་སྤེ་འགྱུར་ཏེ།  
དེའི་ནང་ལུ་མི་ག་ཡང་མི་མྱོད། ཁོའི་ལུ་ཚབ་གཞན་གྱིས་ལེན་འོང་ཟེར་བྱིས་  
ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢༡ ༢༢ དེ་སྤེ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཡོ་ཏ་ནན་ལས་ཁྱུས་གསོལ་བཞེས་ཞིན་མ་ལས་  
འགོ་བཅུགས་དི། ང་བཅས་གདོང་ཁར་ལས་ཁོ་གཞན་མ་ཁར་ཁྱིང་འབྱོན་པའི་  
ཉེམ་གྱིས་བར་ནང་ཚུན་ཚོད། ང་བཅས་རའི་ནང་འཁོད་པར་ཚུར་འབྱོན་བཞུད་  
གྱིས་དུས་ག་ར་ལུ། ང་བཅས་གཅིག་ཁར་ཡོད་མི་གཅིག་ཁོ་སྐྱུ་གསོན་པོ་བཞེངས་  
པའི་དཔང་གཞག་འབད་དགོ་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༣ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ལུ་ས་ལུ་ཡང་ཅིན་ཡུས་ཏུས་ཟེར་བའི་ཡོ་སྤོང་དང་ལྷང་  
ཐེ་ཡ་གཉིས་ཡར་ཡོང་བཅུག་ཞིན་མ་ད། ཁོང་ལུ་སྤོན་ལམ་ཞུ་ཅུག།

༢༤ ༢༥ དབའི་གཙོ་བོ་ལགས། རྒྱུད་མི་ག་ར་གྱིས་སེམས་མཁྱེན་མི། ལུ་དུས་  
ངན་པའི་སྤོང་ལས་ཤི་སྤེ་ཁོ་རའི་གནས་ལུ་འབྱོར་ཡོད་པའི་ཁོའི་ཚབ་ལུ། སྤོང་ཚབ་  
དང་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནི་དོན་ལུ་ཁོང་གཉིས་ལས་རྒྱུད་གྱིས་ག་འདམས་ཁག་ནང་  
དེབ་སྐོས་ནི་ཞིན་ན་ང་བཅས་ལུ་སྤོན་གནང་ཟེར་སྤོན་ལམ་ཞུ་ཞིན་མ་ད།

༢༦ ཁོང་ཚུ་ཤོ་བརྒྱབ་ད་ལུ། ལྷང་ཐེ་ཡ་འགྲུ་ཤོག་པ་ཞིན་པས། དེ་ལས་ཁོ་ཡང་  
སྤོང་ཚབ་བཅུ་གཅིག་དང་གཅིག་ཁར་མིང་ཐོ་བོད་ཅུག།

### མིའུ་གཉིས་པ།

#### དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཐོབ་ཡོད་པ།

༄༅། ཉེམ་བཟུ་བཅུའི་དུས་བཟང་སྤོང་པ་ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་ག་ར་ས་གནས་ཅིག་ཁར་  
འཛོམས་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས །

༡ དེ་ལུ་ལས་གཞིང་ཁམས་ལས་རྒྱུད་ཚུ་བ་སྤོང་ལངས་བའི་སྐད་བཟུམ་ཅིས་  
འབྱུང་ཞི། ཁོང་ཚུ་སྤོང་པའི་ཁྱིམ་ལུ་ཡང་གང་སོ་ཅུག།

༢ མི་སྤེ་བཟུམ་སོ་སོར་ཁ་གྱིས་ཏི་མི་རེ་རེའི་འགྲུ་གནས་ཡོད་པ་འབྱུང་ཅུག།



- ༤ ཁོང་ག་ར་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱས་པ་གནང་མ་ལས་རང་རང་སའི་སྐད་  
རིགས་མ་འདྲ་ལྟོས་སྐབས་ནི་འབྱུང་རྒྱུ།
- ༥ དེ་བསྐང་ཞིང་ཁམས་འོག་ལྷུ་ཡོད་པའི་མི་བརྒྱུད་ག་ར་གྱིས་ནང་ལས་ཆོས་ལུ་  
དགའ་མི་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཚུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་སྤྲོད་རྒྱུ།
- ༦ བྱར་སྒྲུ་དེ་གོ་ཞིན་མ་དམི་དམངས་སྤངས་ཏི་ཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞིན་མ་ལས། མི་  
རེ་རེ་བཞིན་རང་རང་སའི་སྐད་ནང་ལུ་སྐོར་སྐབས་གོ་ཞིན་མ་དམི། ཁོང་དེ་ཚུ་ཡ་  
མཚན་ཆེ་རྒྱུ།
- ༧ དེ་ལས་ཏ་ལས་ཏི་ཡ་མཚན་ཆེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས། སྐོར་བརྒྱབ་མི་ཚུ་ག་ར་  
གྲུ་ལི་ལི་པ་ཚུ་མེན་ནམ་ཟེར་ཁོང་རང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ།
- ༨ ང་བཅས་གྱིས་པ་མའི་སྐད་ནང་ལུ་ཁོང་གིས་སྐོར་སྐབས་དེ་གཅིས་ཨིན་ན།
- ༩ ང་བཅས་པར་ཐི་ཡ་དང་། མེ་རིས་དང་། ཨེ་ལམ་མིཌ་དང་། མེ་ས་པོ་ཁྱོ་མི་  
ཡ་དང་། ཀེ་པ་དོ་སི་དང་། པོན་ཀུས་དང་། ཨ་སི་ཡ་དང་།
- ༡༠ བ་རིག་ཡ་དང་། མ་ཡིལ་ཡ་དང་། ཨེ་རིབ་དང་། ཀེ་རི་ནེ་དང་མཐའ་ཉི་  
བའི་ལི་བི་ཡ་གྱིས་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལུ་སྤྲོད་མི་དང་། རོམ་ལས་འོང་བའི་གཞི་  
བྱས་པ་དང་། ཡ་རྩ་དྲུ་པ་དང་། པོ་སི་ལེཌ་དང་།
- ༡༡ ཀེ་རེཌ་དང་། ཨ་རབ་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལས་ཚུ་ཨིན་པས། དེ་ཚུ་གྱིས། ང་བཅས་  
གྱིས་སྐད་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོ་མཛད་ཡོད་པ་ཚུ་ང་བཅས་  
གྱིས་རྣམས་གོ་ཡི་ཟེར་སྐབས་རྒྱུ།
- ༡༢ མིག་ར་ཏ་ལས་ཏིག་ཅིས་སྐབས་ནི་མ་ཤེས་པར་ཁོང་རང་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལུ་ཐེ་ཆོམ་སྒྲེས་ཏེ། དེའི་དོན་དུ་གཅིས་ཨིན་ན་ཟེར་སྐབས་རྒྱུ།
- ༡༣ གཞན་མས་ཚུ་གྱིས་འགད་བྱོཞི། ཁོང་ཚུ་རྒྱན་ཆང་གསར་པ་གྱིས་ར་བཟེ་བཟེས་  
ཚུ་ཨིན་པས་ཟེར་སྐབས་རྒྱུ།

### པི་རྩོའི་ ཆོས་བཤད།

- ༡༤ པི་རྩོ་ཁོང་བརྒྱ་གཅིག་པོ་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་བཞེངས་ཏི་སྐད་སྒྲོམ་སྒྲེ་ཁོང་ལུ།  
ཁྱེད་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་དང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་སྤྲོད་མི་ག་ར། ང་ལུ་ཉན་ཞིན་མ་དམི་འདི་  
ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པུ་འབད།

- ༡༥ གཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ མཛོ་བས་མ་བཏང་ཡོད་པ་བཟུམ་འདི་ཚུ་ཆང་གིས་  
ར་བཟི་བཟིས་ཡང་མེན། ད་ལྟོ་ཕྱི་ལོ་ཚུ་ཆོད་དག་ཡར་སོ་རུག།
- ༡༦ འདི་འབད་མ་ལས་ལུང་ལྟོན་པ་ཇོ་ཡལ་གྱིས་གསུངས་གསུང་མ་ནང་ལུ་འབད་  
བ་ཅིན།
- ༡༧ དུས་མཐའ་མའི་ཉིམ་ལུ་འདི་བཟུམ་འབྱུང་ནི་ཡིན་མ་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་  
དེ་སྟེ་འདྲག། ཤ་གཟུགས་ཡོད་ཆད་གེ་ར་ལུ་དེ་གིས་ཐུགས་ཉིད་རྒྱུག་འོང་། ཁྱེད་  
གྱིས་བུཚ་དང་བུམ་ཚུ་གྱིས་ལུང་ལྟོན་བྱེན་འོང་། ཁྱེད་ཚུ་འི་ན་གཞོན་ཚུ་གྱིས་  
མཛལ་ཁ་མཐོང་འོང་། ཁྱེད་གྱིས་མི་གསལ་ཚུ་གྱིས་མི་ལམ་ཚུ་མཐོང་འོང་།
- ༡༨ དེ་གིས་ཐུག་གཡོག་དང་གཡོག་མ་ཚུ་ལུ་ དེ་བཞུང་དེ་གིས་ཐུགས་ཉིད་རྒྱུགས་  
ཞེན་མ་ལས། ཁོང་གི་ལུང་ལྟོན་བྱེན་འོང་།
- ༡༩ དེ་ལྟུག་གི་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་རྟགས་མཚན་ཚུ་ལྟོན་ནི་དང་། འག་དང་། མེ་  
དང་། དུ་བ་སྐྱ་ཤར་སྟེ་འཕྱོན་ནི་འབད་འོང་།
- ༢༠ ཁྱེད་པར་སྦྱོར་མཐོན་པའི། གཙོ་བོ་ཉིམ་མ་ལྟོད་པའི་ཉེ་མ་ལས། ཉིམ་འདི་  
ཐུན་ནག་ལུ་འབྱུར། རྩམ་འདི་འག་ལུ་འབྱུར་འོང་།
- ༢༡ དེ་འོ་སྐབས་ལུ་ག་ར་ཡིན་རུང་གཙོ་བོ་མཚན་ལྟོན་ནི་འབད་བ་ཅིན་ཐར་པ་ཐོབ་  
ཟེར་ལུང་ལྟོན་དེ་སྟེ་བཟོན་རུག།
- ༢༢ ཁྱེད་ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་མི་ཚུ། གསུངས་འདི་ལུ་ནམ་ཉན། ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་  
ཤུ་འདི་དགོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་མི་གཅིག་ཡིན། དགོན་མཆོག་གིས་  
ཁོ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་འི་རྒྱུག་ནང་མཛད་པའི་མཐུན་པས་སྦྱོར་དང་། ཡ་མཚན་ཆེན་དང་།  
རྟགས་མཚན་ཚུ་ལས་སྟེ་བཟོན་གནང་ཡོད་པ་དེ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཤེས།
- ༢༣ ཁོ། དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་དོད་དང་ཉེ་མ་ལས་མཁྱེན་ཡོད་པ་འདི། ཁྱེད་ཚུ་  
གྱིས་ཉེས་པ་མེད་པའི་མི་ལག་པ་ལུ་སྦྱོར་སྟེ་ཐུག་ཤིང་འབྲུག་ཤིང་ས་བོ་དང་མ་ཡིན།
- ༢༤ ཡིན་རུང་འཆི་བདག་གིས་ཁོ་གཟུང་གཞག་མ་ཚུགས་པ་ལས། དགོན་མཆོག་གིས་  
འཆི་བའི་ན་རྩལ་ལས་སྐབས་མཛད་ནི་སྐྱ་གསོན་པོ་སྟེ་ལྟོང་གནང་རུག།
- ༢༥ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་དུ་བེད་གྱིས་ཁོ་འོ་སྐབས་ལས། ང་གིས་གཙོ་བོ་དེ་ག་དོང་ཁར་ དུས་  
ལ་བརྟག་ར་མཐོང་པས། ཁོ་དེ་གིས་གཡས་ཁ་ཐུག་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས། ང་  
རྒྱུག་རྟེ་མི་ལྟོང་།

- ༢༦ འདི་འབདས་ལས་ང་སེམས་དགའ་ཞི། དེ་ཚོག་ཚུ་ཡང་ཡིད་རང་མ་སྟེ་འགྱུར་  
ཡི། དེ་གིས་གཟུགས་ཡང་རེ་བའི་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིས།
- ༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཚུང་གིས་དེ་རྣམ་ཤེས་དཔུལ་བའི་ནང་ལུ་བོ་གོ་བའི་མེ་བཏང་། འདི་  
མ་ཚད་ ཚུང་གིས་སྟེས་བྱ་དམ་པ་ག་ཅིག་པ་དེ་ལུ་སྟུག་བསྐྱེད་མི་གནང་།
- ༢༨ ཚུང་གིས་ང་ལུ་མི་ཚེའི་ལམ་དེ་བསྟོན་གནང་ཡི། ཚུང་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས་  
དེ་དགའ་སྟོན་ཡང་བཀའ་སྟོན་གནང་ཡི་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༩ སྟུན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་ཨ་ཙམ་དུ་བེད་གིས་སྟོར་ལས་ང་གིས་ཁ་གསལ་སྟེ་  
ཚུང་ལུ་སྦྱབས་ཞིན། ཁོ་ག་ཤགས་ཏི་དུར་ཁང་ནང་ལུ་བཙུགས་ཏི་ཁོའི་བང་  
སོང་སྟོན་བར་ན་ཡང་ང་བཅས་ཡོད་སར་འདུག།
- ༣༠ དེ་སྟེ་ཁོ་ལུང་སྟོན་པ་ཞིན་མ་ལས། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་གིས་མི་བརྒྱུད་ལས་  
མ་ཤིག་ཚུ་ལ་བྱི་ལུ་བསྟོན་གནང་ནི་སྟེ་དཔུ་མན་འབཞེས་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཤེས་ཅུག།
- ༣༡ མ་ཤིག་སྟུ་གསོན་པོ་བཞེད་ནི་ཞིན་མ་ཁོ་གིས་མངོན་པར་མཁྱེན་ཏི། ཁོའི་རྣམ་  
ཤེས་དཔུལ་ཁམས་ལུ་མི་བོ་གོ་བར། སྟུ་ཤ་ལུ་ཡང་མི་རུལ་བར་འགྱུར་འོང་  
ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༣༢ ཡེ་ཤུ་དེ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྟུ་གསོན་པོ་སྟེ་སྟོང་གནང་མ་ང་བཅས་གེ་ར་གིས་  
དཔང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༣༣ དེ་ལུ་བརྟེན་ཁོ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་གཡས་པ་ལུ་མྱིང་འཕྱོན་ཏི། ཁོ་གིས་  
ཞལ་གིས་བཞེས་ཡོད་པའི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཡབ་ལས་ཐོབ་ཞི། ད་སྟོང་ཚུང་  
གིས་མཐོང་ཡོད་པ་དང་རྣམ་པོ་མི་ཚུ་གེ་ར་ཁོའི་རུས་སྟོབས་ཞིན།
- ༣༤ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དུ་བེད་འདི་གཞིང་ཁམས་ནང་མ་འཇུག་བས། འདི་འབདས་  
ད་ཁོ་གིས་ཁོ་རང་ལུ་སྦྱབས་ཅུག། གཙོ་བོའི་དེ་གཙོ་བོ་ལུ། ཚུང་དེ་གིས་གཡས་  
ཁ་ཐུག་ལུ་བཞུགས་ཞི།
- ༣༥ ང་ཚུང་གིས་དག་དེ་ཚུ་ཚུང་གིས་ ཞབས་འོག་ལུ་བསྐྱེད་མ་བཞག་ཚུན།
- ༣༦ དེ་སྟེ་ཞིན་མ་ལས་ཚུང་གིས་ར་ཡལ་གིས་མི་བརྒྱུད་གེ་ར། ཚུང་ཚུ་གིས་ཁམ་ཤིང་  
འགྱུ་བརྒྱུད་མི་ཡེ་ཤུ་དེ། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་གཙོ་བོ་དང་མ་ཤིག་སྟེ་མཛེས་  
གནང་ཡོད་པ་དེ་ཚུང་ཚུ་གིས་ཤེས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

- ༣༧ དེ་སྒྲེ་གོ་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་དོན་དེང་འགྲུ་ཚ་ཐང་ཐ་ ཐོག་སྒྲི། ཁོང་གིས་  
ཕེ་ཏོ་དང་སྐྱ་ཚབ་གཞན་དེ་ཚུ་ལུ། སྐྱ་ཚ་ཚུ། ང་བཅས་གྱིས་ག་ཅིས་འབད་  
ནི་ཞིན་ན་ཟེར་བུམ་ད།
- ༣༨ ཕེ་ཏོ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ག་ར་འགྱུད་པ་སྦེད། རྒྱུ་པ་བདག་ནི་དོན་ལུ། ཡེ་  
ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཚན་ཐོག་ལུ་བྱས་གསེལ་ཤུ། ཁྱེད་ལུ་དམ་པའི་བྱས་ཀྱིད་གྱིས་  
གསེལ་རས་གནང་འོང་།
- ༣༩ དམ་བཅའ་འདི་ཁྱེད་དང་། ཁྱེད་རའི་བྱ་འཁྱུད་དང་། ང་བཅས་རའི་གཙོ་  
བོ་དཀོན་མཆོག་གྱིས་འཕོ་གནང་བའི་མེ་ཚུ་དང་། གཞན་ཡང་ཐག་རིང་སར་  
སྤོང་མེ་ཚུ་ལུ་ཡང་ཞིན།
- ༤༠ ལོ་རྒྱུས་མང་རབ་ཅིས་སྐབ་བྱ་བ་སྤོན་ཏེ། མེ་བརྒྱད་གཡོག་ཡོལ་ཐོག་འཕེལ་སར་གིས་  
སྐབས་ཚུགས་པ་འབད་དགོ་པ་ཞིན་མ་ཁོ་གྱིས་དཔང་གཞག་སྒྲེ་ གསུངས་ནུག།
- ༤༡ ཁོ་གྱིས་གསུངས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གོ་མེ་ཚུ་ག་ར་གྱིས་བྱས་གསེལ་ལེན་ཏེ། དེའི་  
ཉེས་མར་ཏེ་ལམ་མི་སྤོང་ཕྱག་གསུམ་དེ་ཅིས་ཁོང་ཚུའི་གངས་སུ་འགྱུར་ནུག།

### མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུའི་ཆོས་རྒྱུག།

- ༤༢ དེ་ལས་སྐྱ་ཚབ་ཚུ་ལས་ཁོང་གིས། སྐབ་བྱ་དང་། ཆོས་གྲོགས་དང་། དམ་  
པའི་ཞལ་ཟས་སྒྲོར་ལས་དང་། སྤོན་ལམ་ཞུ་ནི་ཚུ་སྐབས་ནུག།
- ༤༣ དེ་ལས་ག་ར་གྱིས་སེམས་ལུ་བྱ་བ་པ་གནས་ཏེ། སྐྱ་ཚབ་ཚུ་གྱིས་ཡང་རྟགས་  
མཚན་དང་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་གས་ཏོ་ཚུ་ལེ་ཤ་བསྤོན་ནུག།
- ༤༤ ཁོང་དང་པ་སྦེད་མི་གེ་ར་གཅིག་ཁར་སྤོང་དི། ཁོང་ནང་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་ར་  
མཉམ་ཅིས་རུབ་ཡོད་པ་མ་ཆད།
- ༤༥ ཁོང་རའི་རྒྱ་ཁོར་ག་ཅིས་ཡོད་པ་བཅོངས་ཏེ། མི་ག་ར་རང་རང་སར་ག་ཅིས་  
དགོ་པ་བགོ་བཤའ་བརྒྱབས་བྱིན་ནུག།
- ༤༦ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ། ཉེས་རེར་བཞེན་སེམས་མཐུན་ཏི་མཆོད་ཁང་ལུ་མ་ཆད་པར་  
འགྱུར་མ་ཆད། ཁྱིམ་རེར་ནང་ཁྱར་ལེབ་བཅག་ཞིན་མ་ལས། སེམས་དགའ་  
སྤོན་དེང་ཐང་པའི་བཞེས་གོ་བཟའ་ནུག།
- ༤༧ དཀོན་མཆོག་ལུ་བསྟོད་པ་དང་མི་དམངས་སྒྲོ་མཐུན་སྒྲེ་འགྱུར་ཏེ། གཙོ་བོའི་  
ཉེས་རེར་བཞེན་སྐབས་མཛད་མི་ཚུ་ཆོས་ཁང་ལུ་བསྟོན་ཏི་གནང་ནུག།



### ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་ཕི་ཚུ་ཁོ་ཆོས་བཤད།

- ༡༢ ཕི་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་མེད་མང་ལུ་དེ་སྡེ་གསུངས་ཅུག། ཁྱེད་  
ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་མི་ཚུ། འདི་ལུ་ག་ཅིས་སྡེ་ཡ་མཚན་ཆེ་དི། ང་བཅས་ལུ་ག་  
ཅིས་སྡེ་བཏང་དགོཔ་ཡོད་པ། ང་བཅས་རང་གྱིས་ཅུས་རྫོགས་དང་ཆོས་སེམས་  
ལས་འབད་ཅི་ཁོ་ལམ་འགྲོ་བཅུག་བཅུག་པ་ཅིན་པས་ཟེར་མ་མོ།
- ༡༣ ཅུ་ར་ཏམ་དང་། ཅི་སག་དང་། ཡ་གོ་བ་ཚུ་གྱིས་དགོན་མཚོག་གིས། ང་  
བཅས་གྱིས་ཕ་མའི་དགོན་མཚོག་གིས། ཁོ་རའི་སྤྱི་ཡེ་ཤུ་གཟི་བཟིད་དང་  
ཅན་པར་མཇུག་ཅུག། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁོ་དགའི་ལག་པ་ལུ་སྤྲོད་དི། ཕི་ལ་ཉི་གྱིས་  
ཁོ་ཐར་བཏང་ནི་སྡེ་ཐག་བཅད་རུང་ཁོ་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་བརྒྱབ་ལོག་འབད་ཡི།
- ༡༤ ཞུས་བུང་མལ་ཐང་མེད་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་བརྒྱབ་ལོག་འབད་ཞིན་མ་ད། དམར་གསང་  
འབད་བའི་མེད་ཁྱེད་གྱིས་ཆེ་ཐར་བཏང་ཡི།
- ༡༥ ཆོ་སྤྲོ་ག་གི་བདག་པོ་དེ་བཀོངས་ཡི། ཁོ་དགོན་མཚོག་གིས་འཆི་བ་ལས་རྫོང་  
གནང་མ་ང་བཅས་དཔང་གཞག་འབད་མ་ཅིན།
- ༡༦ ཁོ་འི་མཚན་ལུ་དད་པ་འབད་མ་ལས། ཁོ་འི་མཚན་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ད་རྫོ་མཐོང་  
ཞིན་མ་ད་ཤེས་པའི་མི་འདི་ལུ་ཅུས་རྫོགས་གནང་ཅི། ཁོ་ལས་འབྱུང་བའི་དད་  
པ་ཁྱེད་ལུ་ཡང་ཁོ་འི་ནད་ཞི་ལས་འགྲོལ་གནང་ཡི།
- ༡༧ ད་རྫོ། ཐུན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁོང་དཔོན་ཚུ་དང་ཅོག་འཐད་པ་ཁྱེད་གྱིས་  
ཡང་མ་ཤེས་པར་འདི་བཟུམ་འབད་ཡོད་པ་ང་གིས་ཤེས།
- ༡༨ ཅིན་རུང་དགོན་མཚོག་གིས་ལུང་རྫོན་པ་ག་ར་གྱིས་ཞལ་ལས་མ་ཤི་ཀ་རྩུག་བཟུལ་  
ཚུང་དགོཔ་ཅིན་ཟེར་ལུང་རྫོན་གནང་མ་ལས། འདི་བཟུམ་རང་འབྱུང་འབྱུང་མ་  
ཅིན།
- ༡༩ དེ་འི་དོན་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ཞིག་པ་འདག་ནི་ཐབས་ལུ་འགྲོད་བཤགས་ལུ་ཉི་མོ་ཁོ་  
ཆོས་ལུ་སྤྱུར། དེ་ལས་གཙོ་བོ་འི་སྤྱི་མདུན་ལས་བཤགས་པ་ཐོབ།
- ༢༠ ཁྱེད་གྱིས་དོན་ལུ་ཁོ་གྱིས་བསྐྱོས་གནང་བའི་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་བཏང་གནང་འོང་  
གམ་ཡང་མེ་ཤེས།
- ༢༡ འཇམ་གླིང་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོ་རའི་ལུང་རྫོན་པ་

- དམ་པ་ཚུ་གྱིས་ཞལ་ལས་གསུངས་གསུངས་མ་ཚུ་ག་ར་གསར་པ་སྟེ་མ་གྲུབ་  
བར་ནང་། ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་བཞུགས་དགོན་སྟེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༢ མོ་ཤུ་གྱིས་ཨ་ཀས་ཚུ་ལུ་བདེན་པ་སྟེ་གསུངས་མི་ནང་ལུ། གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་  
གིས་ཁྱེད་ཚུ་འོན་ལུང་བཏང་གནང་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་རའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ་འོན་ནང་ན་  
ལས་ལུང་རྟོན་པ་གཅིག་འབྲུང་འོང་། ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་གསུངས་མི་ག་ར་ཉན།
- ༢༣ དེ་ལས་ལུང་རྟོན་པ་དེ་འི་གསུངས་ལུ་མ་ཉན་མི་ཚུ་མི་དམངས་ནང་ལས་མེད་པར་  
བཏང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་མ་ཆད།
- ༢༤ ས་སྤུལ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ལུང་རྟོན་པ་ག་ར་དང་། དེ་ལས་སྤུལ་ལས་འབྱོན་  
མི་ཚུ་གྱིས་དུས་འདི་ཁར་ཚུན་ལུང་རྟོན་གནང་ནུག།
- ༢༥ ཨམ་ར་ཏམ་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་བུ་བཟུང་ལས་ས་གཞི་ག་ར་ལུ་གཉེན་ཉེས་ཚུ་གྱིས་  
བྱབས་པའི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པར་འགྱུར་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་  
ཚུ་ལུང་རྟོན་པ་དེ་ཚུ་དང་དགོན་མཚོག་གིས་ཁྱེད་རའི་ཕ་མ་ཀན་ཀས་ལུང་མཐའ་  
མཛད་གནང་བའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ཞིན།
- ༢༦ ཁྱེད་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་རང་གིས་སྤྲིག་པ་ལས་རྫོ་ཁ་ཆོས་ལུ་སྦྱར་ནི་སྟེ་བྱིན་གྱིས་  
རྒྱབ་ནི་དོན་ལུ། ཁྱེད་ལུ་དགོན་མཚོག་དང་པ་འདི་ཁོ་རའི་སྤྱན་ལེ་ཤུ་བཏང་  
གནང་མ་ཞིན་པས་ཟེར་གསུངས་ནུག།

### མི་ཁུ་བཞི་པ།

#### ཕི་ཏོ་དང་ཡོ་ཏ་ནན་བྲིམས་སར་ཐུག་ཡོད་པ།

- ༡། ཁོང་གཉིས་མི་དམངས་ལུ་རྒྱོམ་སྤྲུལ་ད། རྒྱམ་ཚུ་དང་། མཚོད་ཁང་གི་བརྒྱ་  
དཔོན་དང་། ས་དུ་སིས་ཚུ་ཁོང་ཡོད་སར་འོངས་ནུག།
- ༢ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མི་དམངས་ལུ་ཆོས་བཤད་གནང་སྟེ། ཡེ་ཤུ་འཆི་བ་ལས་སྦྱག་མོན་པོ་  
བཞེངས་པའི་སྒྲུབ་ལས་རྣམས་ཀོ་དི་ངལ་མ་རངས་པར།
- ༣ ཁོང་གཉིས་འཛིན་གཟུང་འབད་དི་གནམ་ཕྱི་དུ་ལས་འགོ་བཟུགས་ཏོ་པ་ཚུན་  
བཙོན་ཁང་ནང་བཟུགས་བཞག་ནུག།
- ༤ གསུངས་རྣམས་ཀོ་ཞིན་མ་ལས་ལེ་ཤུ་ར་དང་པ་སྦྱེད་དི། ཏ་ལམ་མི་རྟོང་ཐུག་ཐུ་



དེས་ཅིས་འགྱུར་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

- ༥ དེའི་ནངས་པར་དཔོན་ཁག་ཚུ་དང་། མཚན་ཤོས་ཚུ་དང་། མཁན་པོ་ཚུ་དང་།
- ༦ སྐམ་སྐམ་ཆེན་མུན་ན་དང་། ཀེལ་ཕུས་དང་། ཡོད་ནན་དང་། ཨེ་ལེག་སན་ཏར་དང་། སྐམ་སྐམ་ཆེན་གྱིས་གཉིན་ཉེས་བཅས་པ་སྟེ་ཡེ་ཟུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འཛོམས་ཏི།
- ༧ ཁོང་གཉིས་མི་དམངས་སྤྱུག་ནང་བཞག་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་ལུ། བྱེད་གཉིས་ག་གིས་དབང་ཆ་དང་། ག་གིས་མིང་ལུ་འདི་བཟུམ་འབད་འབད་མ་སྟོན་ཅེར་ཅི་མ་དུ།
- ༨ བེ་ཏྲེ་ནང་ལུ་དམ་པའི་ཐགས་ཉིད་བཞུགས་ཏི། ཁོ་གྱིས་ཁོང་དེ་ཚུ་ལུ། བྱེད་མི་དམངས་གི་དཔོན་ཁག་ཚུ་དང་། ཨིས་ར་ཡལ་གྱིས་མཚན་ཤོས་ཚུ།
- ༩ དེ་རིང་ང་བཅས་གཉིས་གྱིས་མེ་ཞར་མ་གཅིག་གསལ་བའི་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་དེའི་སྐར་ལས་དབྱེ་ཞིབ་བརྒྱབ་ནི་འབད་བཅིན།
- ༡༠ བྱེད་ཚུ་དང་ཨིས་ར་ཡལ་མི་དམངས་ག་ར་གྱིས་འདི་ཚུ་ཤེས་དགོ། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བཀྲོངས་བའི་ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་། དཀོན་མཆོག་གིས་འཆི་བ་ལས་སྤྱུག་སོན་པོ་སྤྲོངས་ཡོད་པའི་ཁོའི་མཚན་ཐོག་ལས། མི་འདི་བྱེད་ཚུ་གྱིས་གདོང་ཁར་གསལ་པར་གྱུར་ཏི་ཡོངས་ཡོད།
- ༡༡ མི་འདི་བྱེད་ཅིག་པ་བཅོམ་ཚུ་གྱིས་མ་དགོ་པའི་དོད་ཅིན། ད་ལྟོ་བྱུར་དོ་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༢ ང་བཅས་ར་ཐར་པའི་སྒོ་མང་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་མི་དེ་ནང་ན་ལས་མཚན་འདི་མ་གཏོགས་པར། གཞན་མི་ག་ལས་ཡང་ཐར་ལམ་ཐོབ་ཚུགས་ཅེར་ཞིང་ཁམས་གྱིས་འོག་ལུ་ག་ལུ་ཡང་དེ་སྟེ་མིང་གནང་གནང་མ་མིན་འདུག།
- ༡༣ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་བེ་ཏྲེ་དང་ཡོད་ནན་གཉིས་རིག་པ་དང་ཡོན་ཏན་མེད་པ་ཡིན་མཚན་རུང་། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་མཐོང་སྟེ་ཡ་མཚན་ཆེས་ལས། ཁོང་གཉིས་ཡེ་ཤུ་དང་གཅིག་ཁར་ཡོད་པ་འོང་ནི་ཡིན་པས་ཅེར་མཚན་རུག།
- ༡༤ མི་ཞར་མ་གསོ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཁོང་གཉིས་མཉམ་ཡོངས་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་ག་ཅིས་ཡང་ལན་ལོག་སྤྲོས་མ་ཚུགས་པས།
- ༡༥ ཁོང་གཉིས་ལུ་ཁོང་ཚུ་གིས། ཚོགས་ཁང་ལས་ཕྱི་ཁར་སོང་ཅེར་སྤྲོས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་རང་ནང་འཁོད་ལུ།







- ༢༥ སྐྱུ་ཚབ་ཚུ་འི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་ཕུལ་ནི། མེ་རེ་རེ་མཁོ་ཆས་དང་བརྒྱན་ནི་བཀོ་བཤའ་  
བརྒྱབ་བྱེད་མ་ཞིན་པས།
- ༢༦ སྐྱུ་ཚབ་ཚུ་གྲིས་སྤར་ན་བུས་ (རྫོང་ཁ་སྐད་ལུ་འབད་བ་ཅིན་སེམས་གསོ་བའི་  
བུཚ) ཟེར་མེ་དེ་སའི་ཕུར་ས་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཞིན་པའི་ལི་སྤེ་པ་ཡི་སེབ་ལུ།
- ༢༧ ས་གཞི་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་བཙོངས་ནི། དེའི་རིན་པོང་སྐྱུ་ཚབ་ཚུ་འི་སྐྱུ་མདུན་  
ལུ་ཕུལ་ནུག།

### མིའུ་ཁྲ་པ།

#### ཞེན་ན་ནི་ཡ་དང་སྤྱི་ཕི་ར།

༄༅། ཞེན་ན་ནི་ཡ་ཟེར་མི་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས། ཁོ་དང་ཁོའི་ཨམ་སྤྱི་ཕི་ར་  
གཉིས་ཀྱི་ས་གཞི་གཅིག་བཙོངས་ནུག།

༡ སའི་རིན་པོང་ཕྱེད་ཀ་གཅིག་ཁོང་རང་བཞག་ས་ཡོད་པ་དེ་ཁོའི་ཨམ་སྤྱི་ཕི་ར་ཡང་  
ཤེས་ཡོད་པ་མས། དེ་ལས་ཕྱེད་ཀ་གཅིག་སྐྱུ་ཚབ་ཚུ་འི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་ཕུལ་ནུག།

༢ བེ་རྩ་གྲིས་ཁོ་ལུ། ཞེན་ན་ནི་ཡ། ཁྱེད་གྲིས་སའི་རིན་པོང་ཕྱེད་ཀ་ཁྱེད་རང་ལུ་  
བཞག་ས་ཞིན་མ་ད། དམ་པའི་ཐུག་ས་ཉིད་ལུ་ཤོབ་བརྒྱབ་ནི་ཞིན་ན། ཁྱེད་གྱི་  
སེམས་ནང་བདུད་འཛུལ་ནུག།

༣ དེ་མ་བཙོངས་བའི་དེ་མ་ཡང་ཁྱེད་རང་གི་ཞིན་པས། བཙོངས་ཚར་བའི་ཤུལ་  
ལུ་ཡང་ཁྱེད་རའི་དབང་ཚད་ཡོད་པ་ཞིན། ཁྱེད་གྲིས་སེམས་ནང་ལུ་འདི་བཟུམ་  
གཅིས་སྤེ་བཙུམས་ཡོད་པ་སྟེ། ཁྱེད་གྲིས་མི་ལུ་ཤོབ་བརྒྱབ་མེན་དཀོན་མཆོག་  
ལུ་ཤོབ་ཞུས་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ནུག།

༤ དེ་སྤེ་རྣམ་པོ་ཞིན་མ་ལས། ཞེན་ན་ནི་ཡ་ས་ཁར་འགྲེལ་དི་གི་སྤྱི་ཕི་རུག། འདི་  
བཟུམ་རྣམ་པོ་དི་མི་ག་ར་འདྲོག་ཆེ་ནུག།

༥ མི་གཞི་ནམ་ཚུ་འོངས་ནི། ཁོའི་རྩ་སྤྱར་ཞིན་མ་ལས་ཕྱི་ཁར་སྤྱག་སོངས་དེ་སའི་  
དོང་ནང་བཙུགས་ནུག།

༦ དེ་རྫོང་ལས་ཚུ་ཚོད་གསུམ་གྱི་རྒྱབ་ལས། ཁོའི་ཨམ་སྤྱི་ཕི་རུག་གཅིས་འབྱུང་  
ཡོད་པ་མ་ཤེས་པར་ནང་ན་ལུ་འོངས་ནུག།

- ༩ བེ་ཏྲ་གྱིས་མོ་ཡ། ཁྱོད་གྱིས་ས་གཞི་དེའི་རིན་པོ་དང་དམ་ཅིས་འབད་ར་བཅོངས་  
བཅོངས་ཞིན་ན་ང་ལུ་སྒྲུབས་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ཡ། མོ་གྱིས་དམ་ཅིས་ར་ཞིན་  
ལགས་ཟེར་བྱ་རུག།
- ༡༠ དེ་ལས་བེ་ཏྲ་གྱིས་མོ་ཡ། གཙུ་བའི་ཐུགས་ཉིད་ལུ་ཚོད་བརྟག་པའི་དོན་ལུ་ཁྱོད་  
གཉིས་གཅིག་ཁར་ག་དེ་སྒྲེ་འབྱར་སྟེ་ཡ། ཁྱོད་རའི་ཕོ་སྒྲེས་སའི་དོང་ནང་  
བཙུགས་སྟེངས་མི་ཚུ་སྒྲིའི་ཅ་བར་ལོངས་སྟོན་རུག། ཁྱོད་ཡང་སྒྲག་འབྱོར་  
ཟེར་གསུངས་ཚར་མ་ཅིས།
- ༡༡ མོ་ཡང་ཁོའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་འབྱེད་དེ་ཤི་སྟེ་རུག། དེ་ལས་མི་གཞན་མ་ཚུ་ནང་ན་  
འོངས་ཏེ་ཨམ་སྟེ་ཤི་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས། མོའི་རོ་དེ་ཕུལ་ལས་ཕྱི་སྒྲག་  
སྟེ་མོ་རའི་ཕོ་སྒྲེས་བཞགས་སའི་དོང་ནང་བཙུགས་རུག།
- ༡༢ དེ་ཁར་གྱིས་ཚོས་ཚོགས་ཚུ་དང་། གཞན་མས་ཚུ་ཡང་འདི་བཟུམ་འབྱུང་ཡོད་  
པའི་གཏམ་ཚུ་གོ་མ་ལས། མི་ག་ར་ག་ཅིས་དེ་འདྲི་གཞི་འབྱུང་རུག།

### སྒྲུ་ཚབ་ཚུ་གྱིས་རྟགས་མཚན་བརྟོན་གནང་མ།

- ༡༣ མེད་མང་རྒྱལ་ལུ་སྒྲུ་ཚབ་ཚུ་ལས་རྟགས་མཚན་དང་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་གས་ཏི་ཚུ་  
ལེ་ཤ་འབྱུང་རུག། ཁོང་ཚུ་ག་ར་སེམས་གཅིག་ཁར་མཐུན་སྟེ་སྟེ་ལོ་མོན་གྱི་  
གཡམ་རིང་ནང་ལུ་འཛོམས་རུག།
- ༡༤ མི་ག་གིས་ཡང་ཁོང་གིས་སྒྲེ་ལོག་ཁར་འོང་མ་རུམ་པས། ཁྱོད་ཡུལ་མི་ཚུ་གྱིས་  
ཁོང་ལུ་བརྟོན་པ་ཕུལ་མ་ཞིན་པས།
- ༡༥ དད་ཅན་ཕོ་སྒྲེས་དང་ཨམ་སྟེ་གྱིས་སྒྲུ་ཚོགས་ལེ་ཤ་གཙུ་བའི་ཚོས་ཚོགས་ནང་  
ལུ་ཅིག་ཁར་ཚོགས་རུག།
- ༡༦ བེ་ཏྲ་འབྱོན་མ་དུ་ལུ་ཁོའི་གྱིབ་མ་ཁོང་དག་པ་ཅིག་ལུ་ཞིན་རུང་ཕོག་ནི་དོན་ལས།  
ནད་པ་མང་རབ་ཅིས་ལམ་བཟང་འ་སྒྲག་འོངས་ནི། མལ་ཆ་དང་ཉལ་ཁྱི་འགྲུ་  
བཞག་རུག།
- ༡༧ དེ་མ་ཚད་ནད་པ་མ་འདམ་དང་གདོན་འགྲེགས་འཛུལ་ཡོད་པ་ཚུ་ཡང་འབྱོད་  
འོངས་ནི། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་གྱིས་མཐའ་སྒྲེར་ལུ་ཡོད་པའི་གཡུལ་ཁྱི་མ་ཚུ་ལས། མི་  
ཚོགས་གནམ་མེད་ས་མེད་འཛོམས་ནི། ཁོང་ག་ར་གསོ་བར་མཛད་གནང་རུག།

སྒྲུབ་ཚུ་ལུ་བྲིམས་བཀའ་ཡོད་པ།

- ༡༧ རྒྱལ་མཆོན་དང་ཁོང་གཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་ས་དུ་སྤྲོས་ཚུ་ཕྱག་དྲིལ་ལངས་ཏི།
- ༡༨ སྒྲུབ་ཚུ་གཟུང་ཞིན་མ་དུ་དམང་གིས་བཙོན་ཁང་ནང་ལུ་བཙུགས་ནུག།
- ༡༩ དེ་སྤྱི་མཉམ་རུང་གནམ་རུབ་མོ་གཙོ་བོའི་ཡོ་ཉ་གྲིས་བཙོན་ཁང་སྒྲི་ཚུ་ཕྱེ་ཏེ་ཁོང་ཚུ་ཕྱི་ཁར་འབྲིད་ཞིན་མ་དུ་དེ་སྤྱི་གསུངས་ནུག།
- ༢༠ སོང་ཞིན་མ་ལས་མཆོད་ཁང་ནང་ལུ་ཁོང་ཞིན་མ་དུ་མེ་དམང་ལུ་མེ་ཆེ་འདྲིའི་ཡོ་ཚུས་ཚུ་བཤད་ཕྱིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་འདི།
- ༢༡ རྒྱལ་མཆོན་དང་ཁོང་གཅིག་ཁར་ཡོད་མེ་ཚུ་གྲིས། དཔོན་ཁག་དང་ཞུས་ར་ཡལ་གྱི་མི་བརྒྱུད་ག་ར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞིན་མ་དུ། བཙོན་ཁང་ནང་ལས་ཁོང་ཚུ་འབྲིད་ཤོག་ཟེར་བཏང་ནུག།
- ༢༢ འགོ་དཔོན་ཚུ་བཙོན་ཁང་ནང་སོངས་བརྟམས་པུ། བཙོན་པ་ཚུ་མེད་པ་ལས། ཁོང་ལོག་ཁོང་སྤྱི་དེ་སྤྱི་སྤྱོད་ནུག།
- ༢༣ ང་བཅས་གྲིས་བཙོན་ཁང་དེ་དམ་ཁག་སྤྱི་བཞག་ཞིན་མ་ལས་སྒྲི་སྤྲུང་མི་ཚུ་བཙུགས་ཡོད་རུང་། ང་བཅས་གྲི་སྒྲི་ཕྱེ་བརྟམས་པུ་བཙོན་པ་ཚུ་ག་ཡང་མེན་འདུག་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༢༤ མཆོད་ཁང་གི་བརྒྱུད་པོན་དང་རྒྱལ་མཆོན་ཚུ་གྲིས་དེ་སྤྱི་གོ་ཞིན་མ་ལས། མཐའ་མཐུག་ལུ་ག་ཅིས་ཁོང་གམ་ཐེ་ཆོམ་སྤྱི་དེ་ཁོང་ཚུ་འོ་སྒྲི་ལས་ད་ལྟོ་ག་ཅིས་འབད་ནི་མཉམ་ན་མ་ཤེས་པར་རྟོན་པ་ད་ལུ།
- ༢༥ མི་གཅིག་ཁོངས་ཏི་ཁོང་ལུ། བྱེད་ཚུ་གྲིས་བཙོན་ནང་ལུ་བཙུགས་མི་དེ་ཚུ། མཆོད་ཁང་ནང་ལུ་ཁོངས་ཏི་མེད་མང་ལུ་ཆོས་བརྟོན་པའི་བསྐྱང་འདུག་ཟེར་སྐབས་ནུག།
- ༢༦ དེ་ལས་འགོ་དཔོན་དང་བརྒྱུད་པོན་ཚུ་སོངས་ཏི། མེད་མང་གིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་རྟོན་བརྒྱུད་ཁོང་འཛོག་སྤྱི། དེ་ཚུ་ལུ་གནོད་པ་གང་ཡང་མ་བཀའ་བར་འབྲིད་ཁོངས་ནུག།
- ༢༧ ཁོང་ཚུ་གྲིས་འབྲིད་ཁོངས་ཞིན་མ་ལས་རྩན་ཆོགས་ཚུ་འོ་གདོང་ཁར་བཞགས་ཏི། རྒྱལ་མཆོན་གྲིས་ཁོང་ལུ།

- ༢༩ ང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་ཡེ་ཤུའི་མིང་བཏོན་དེ་ཆོས་མ་བཤད་ཟེར་རུང་། ཡེ་རུ་  
ཤ་ཡེ་མ་ལུ་ཆོས་རྟོན་ཏི་ག་སྟེ་ཡང་བྱབས་སོ་རུག། མི་དེ་གསལ་དཔའི་ཉེན་ལག་  
ཚུ་ང་བཅས་འགྲུ་བསྐྱེས་ཤ་མིན་ན་མ་ཟེར་སྐབས་དཔུ།
- ༣༠ པེ་ཏྲོ་དང་སྐྱེ་ཆ་བ་གཞན་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་གི་ལན་ལུ། ང་བཅས་མི་ལས་དགོན་མཆོག་  
གིས་བཀའ་ལུ་རྟག་པ་སྟེ་ཉན་དགོ།
- ༣༡ ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཤིང་འགྲུ་བཅུངས་ཏི་བཀྲོངས་པའི་ཡེ་ཤུའདི། ང་བཅས་  
ཨ་མས་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱ་གསོན་པོ་སྟེ་རྟོངས་གནང་ཡོད།
- ༣༢ ཁོ་དགོན་མཆོག་གིས་གཙོ་བོ་དང་སྐབས་མགོན་འགྲུར་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རའི་  
ཕྱག་གཡས་པ་ཁ་ཐུག་མཐོམ་སྟེ་འཐུ་གནང་རུག། དེ་སྟེ་མིས་ར་ཡལ་ལུ་འབྱོར་  
པ་སྟེ་དེ་དང་ཐིག་པ་གསལ་ནི་དོན་ལུ་གནང་མ་མིན་པས།
- ༣༣ ཕྱག་ལུ་དེ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་ཆད་པ། དགོན་མཆོག་གིས་ཁོའི་བཀའ་ལུ་  
ཉན་མི་དེ་ཚུ་ལུ་གནང་ཡོད་པའི་དམ་པའི་ཕྱགས་ཉིད་དང་ང་བཅས་ཀྱིས་དེ་ལུ་  
དཔང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་མིན།
- ༣༤ ཁོང་དེ་ཚུ་ཀྱིས་དེ་སྟེ་གོ་སྟེ་མ་གཅིག་གིས་དེ་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་སྟེ། སྐྱེ་ཆ་བ་ཚུ་བཀྲོང་  
ནིའི་བསྟན་གྲོས་བཅུབས་རུག།
- ༣༥ མིན་རུང་མི་ག་ར་ཀྱིས་གྲུས་བཀྲར་འབད་བའི་ཕ་རུ་ཤི་བ་ག་མ་ལེ་མེ་པ་ཟེར་  
མི་དེ་ལོངས་སྟེ། སྐྱེ་ཆ་བ་ཚུ་མ་ཅི་ཅིས་བྱེ་ཁར་འབྱེད་བཟུག་ཞིན་མ་དུ།
- ༣༦ ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་དཔོན་ལག་ལུ། ཁྱེད་མྱེས་ར་ཡལ་གྱི་མི་ཚུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་མི་  
ཚུ་ལུ་གཅིས་འབད་ནི་སྟེ་བཅུ་མ་ཡོད་པ་ཚུ་བྱུ་པ་རྟེན།
- ༣༧ གཅིས་མ་ཟེར་ནི་ཉམ་ཏེ་མ་ལུ་ཐེ་རུ་རྒྱས་ཐོན་དེ་ཁོ་ཀྱིས་ཁོར་བརྟོད་འབད་ཞིན་མ་  
ལས། མི་བཞི་བཅུ་དེ་ཅིས་ཁོ་དང་ཅིག་ཁར་ཁ་སྦྲེམས་འབད་རུང་། ཁོ་གསལ་  
ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཁོ་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་མི་ཚུ་ཡང་ག་ར་ཁ་སྦྲེར་སོངས་རུག།
- ༣༨ དེའི་རྟིང་ལས་མི་ཅིས་འབད་སྟེ་ལུ་གྲུ་ལི་ལི་ལས་ཡུ་རྒྱས་ཟེར་མི་གཅིག་འཐོན་  
ཏི། ཁྱལ་བཏབ་པའི་ཉེམ་ལུ་ཁོ་དང་མཉམ་མི་ལེ་ཤ་འབྱེད་ཡོད་པ་མིན་པས།  
ཁོ་ཡང་གསལ་ཆར་བའི་ཤུལ་ལས་ཁོ་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་མི་ཚུ་ག་ར་སྦྲེར་ཡར་  
སོངས་རུག།

- ༣༩ ད་ཏྲོང་གྲིས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་ཅིན། འདི་མི་ཚུ་ཁོང་རང་ག་དག་འཕྲུལ་བཞག།  
གཅིས་མ་ཟེརན་འཆར་གཞི་བཅུམས་པའི་ལུ་འདི་མི་ལས་འབྱུང་ནི་ཅིན་པ་ཅིན་  
འདི་ཡལ་འགྲོ་ཁོང་།།
- ༤༠ ག་དམ་ཅིས་སྒྲེད་ཀོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཅིན་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་  
བཀག་མི་ཚུགས། དེ་མེན་ཁྱེད་ཚུ་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་དག་ཡངས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་  
ཟེར་དེ་སྒྲེས་བས་རུག།།
- ༤༡ ཁོང་དེ་ཚུ་གྲིས་ཁོའི་ཁ་ལུ་ཉན་རུག། དེ་ལས་ཁོང་གིས་སྒྲུ་ཆབ་ཚུ་འཕོ་ཞིན་མ་  
ད། ཁོང་ཚུ་བརྒྱུངས་ཏི་ཡེ་ཤུའི་མཆོན་ལས་ལོ་རྒྱུས་གང་ཡང་སྒྲུབས་ནི་མེད་  
པའི་བཀའ་ཆུ་བྱིན་ཏི་ཁོང་ཚུ་ལོག་བཏང་རུག།།
- ༤༢ སྒྲུ་ཆབ་ཚུ་ཁོའི་མཆོན་ཐོག་ལས་ཁོང་ལུ་དམའ་ཕབས་འབད་རུང་འོས་བབས་  
ཅིས་ཏི། བྱིས་སར་ལས་ཡིད་སྤྱོད་རངས་ཏི་དག་འཕྲུལ་སྒྲེ་མཐོན་འགྲོ་རུག།།
- ༤༣ དེ་ལས་ཉིམ་རེར་བཞིན་མཆོད་ཁང་ནང་དང་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ཡེ་ཤུ་མ་གཤིག་འཛིན་  
ཚུ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་བཤད་རུག།།

## མིའུ་དུག་པ།

### ལུ་རྟོགས་འབད་མི་བདུན།

- ༡༡། དེའི་དུས་ལུ་སྒྲོབ་མ་ཚུའི་གྲངས་ཁ་ཡར་འབྱེལ་ཏི་འགྲོས་ལས། ཉེ་ལེན་  
ཅམ་སྤུ་མེར་མ་ཚུ་ཉིམ་རེའི་བཟའ་འབྱུང་བཅོ་བཤའི་ལས་མ་བྱིན་པར་བཀོག་བཞག་  
ཞི། ཉེ་ལེན་པ་དང་ཅིབ་རིའུ་ཚུ་མ་མཐུན་པ་ཉག་ཉག་འབྱུང་རུག།།
- ༢ དེ་ལས་ཁོང་བརྒྱ་གཉིས་པ་དེ་གྲིས་སྒྲོབ་མ་སྤུང་ཆོགས་ཚུ་བཀྲུག་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་  
ལུ། ང་བཅས་དོན་དེ་མེད་པའི་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་བཤད་ནི་བཞག་  
ཞི། བཟའ་འབྱུང་བཅོ་བཤའི་ལུ་འབད་ནི་ལུ་མི་རུང་།།
- ༣ གནས་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏི། སྤྱན་ཆ་ཚུ། ལུ་འདི་ལག་ལེན་ཐབས་ནི་དོན་ལས།  
ཁྱེད་ཚུའི་སྤྱག་ལས་མི་བསམ་པ་བཟང་མི། དམ་པའི་སྤྱགས་ཉིད་གྲིས་གང་  
གང་མ་དང་རིག་པ་ཡོད་པའི་མི་བདུན་གདམ་ཁ་བརྒྱབ།།
- ༤ འདི་འབད་ཕན་དང་བཅས་གྲིས་ཡང་དུས་བརྒྱན་སྤྱགས་དམ་དང་ཆོས་བཤད་གྲིས་



- ཞབས་ཏྲགས་ལུ་བརྩོན་ནི་དོན་ལས་གསལ་ཤོད་པ་བཟུང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།
- ༥ དེ་སྤྱི་གསུངས་ཏེ་ཁོང་ག་ར་སེམས་དགའ་ཞི། དེ་ལས་ཁོང་གིས། དད་པ་ཆེ་མེ  
དང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་གང་བའི་ཨིས་ཀྱི་ཕན་ཟེར་བའི་སྦྱོས་བྱ་དང་། བེ  
ལེབ་དང་། དེ་རྩ་ཀོ་རྩུས་དང་། ནི་ཀ་ནོར་དང་། སི་མོན་དང་། པར་མེ་རྩུས་  
དང་། ཨན་གྱི་ནོན་ལས་སྦྱོབ་གསར་ནི་ཀོ་ལུས་ཚུ་འདམས་ཁ་བརྒྱབས་ཀྱི།
- ༦ ཁོང་ཚུ་སྦྱོར་བ་ཚུ་འཁྱུ་མདུན་ལུ་ཕུལ་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྦྱོན་ལམ་བཟུང་  
ནི། ཕྱག་དབང་གནང་ཀྱི།
- ༧ དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཚུ་བཟུང་པ་དར་ནི། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ནང་ལུ་སྦྱོབ་མ་  
ཚུ་འཁྱུ་ཁ་བྱངས་ག་ཅིས་དེ་འབྱེད་ནི། ལུ་མ་ལེ་ཤ་ཅིས་ར་དད་པའི་བཀའ་ལུ་  
ཉན་ཀྱི།

### ཨིས་ཀྱི་ཕན་འཛིན་གཟུང་འབད་མ།

- ༨ མེད་མང་སྤྱུག་ལུ་ཨིས་ཀྱི་ཕན་ལུ་ཐུགས་ཉིད་དང་མཐུན་པས་ཀྱི་གང་ཞི། ཡ་མཚན་  
ཆེ་སི་སིའི་ལུ་དང་རྟགས་མཚན་ཚུ་བཟོན་ཀྱི།
- ༩ དེ་ལས་དེ་ཁར་ལུ། ལེ་བར་ཁེན་དང་སའི་རི་ནི་ཡ་དང་། ཨེ་ལེག་སན་རི་ཡ་  
དང་། སི་ལི་སི་དང་། ཨེ་སེ་ཡའི་འདྲུ་ཁང་ལུ་ཚུད་པའི་དག་པ་གཅིག་གིས་  
ཁོངས་ཞེན་མ་ད་ཨིས་ཀྱི་ཕན་ལུ་ཚུད་པ་བརྒྱབ་ནི།
- ༡༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཨིས་ཀྱི་ཕན་གྱིས་རིག་པ་དང་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ནང་ལས་འབད་མ་  
ལས་ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་ཐྱག་འཁལ་མ་ཚུགས་པས།
- ༡༡ ཁོ་གྱིས་མོ་ཤ་དང་དཀོན་མཆོག་ལུ་སྦྱར་པ་བཟུང་ཡོད་པ་ད་བཅས་གྱིས་རྣམ་གྱི་  
ཡེ་ཟེར་སྦྱབས་ནི་དོན་ལུ་མེད་ག་པ་གཅིག་ལུ་ཁོང་གིས་སྦྱབས་བརྒྱག་ཀྱི།
- ༡༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས། མེད་མང་དང་། ཀན་ཤོ་ཚུ་དང་། མ་ཁན་པོ་ཚུ་དགུགས་  
ཞེན་མ་ལས། ཨིས་ཀྱི་ཕན་འགྲུ་འོངས་ནི། ཁོ་འཛིན་གཟུང་འབད་དེ་རྩན་ཆོག་ས་  
གདོང་ཁར་ལུ་འབྱེད་བསྐྱེད་ཞེན་མ་ལས།
- ༡༣ ༡༤ དཔང་གཞག་རྩུས་མ་ཚུ་ཁོངས་ཏེ་དེ་སྤྱི་སྦྱབས་ཀྱི། མེ་འདི་གྱིས་ན་ཅ་  
རད་པ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ས་གནས་འདི་མེད་པ་བཟུང་ཞེན་མ་ད། མོ་ཤའི་ད་བཅས་ལུ་

བྱིན་པའི་བཀའ་བྱིམས་ཚུ་མ་འདྲམ་འགྱུར་བཏང་ནི་ཟེར་བའི་སྐོར་ལས་ང་  
བཅས་ཀྱིས་རྣམ་གྲོལ། ཡང་དག་པའི་ས་གནས་འདི་དང་བཀའ་བྱིམས་ལུ་  
མ་ཆད་པར་སྐྱར་པ་བཏབ་ཅིས་ཟེར་ནི་སྟེ་སྐབས་དེ་ལྟུང་།

༡༥ ལྷན་ཚོགས་ཚུ་ག་ར་གྱིས་ཨིས་གི་ཕུན་ལུ་མིག་ཏི་ཐེད་རིགས་འབའ་རིགས་  
བརྟམ་ད། ཁོའི་ཞལ་འདི་ལོ་ཉའི་ཞལ་བཟུམ་ཡོད་པ་མཇུག་ཅུག་།

## མིའུ་འདུན་པ།

### ཨིས་གི་ཕུན་གྱིས་ཆོས་བཤད།

༡༥༥ རྣམ་རྣམ་ཆེན་གྱིས། དེ་སྟེར་ཨིན་ནམ་ཟེར་ངེས་དེ་ལྟུང་།

༡ ཨིས་གི་ཕུན་གྱིས། དེ་སྟེན་ཆ་དང་པམ་ཚུ་གསན་གནང་། ང་བཅས་རའི་ཨ་  
ཀས་ཨབ་ར་ཏམ་གྱིས་ས་ཆ་ཏ་རྟན་ལུ་གཞི་བཅག་མ་སྟོང་པའི་ཏེ་མ་མེ་ས་པོ་  
ཀྱི་མི་ཡ་ལུ་སྟོང་པའི་སྐབས། དཀོན་མཆོག་གིས་གཟེ་བཞིན་འགྲུ་ལས་ཁོའི་  
གདོང་ཁར་སྐྱོང་མ་འཁྱོན་ཏི།

༢ ཁོ་ལུ། ཁྱེད་རའི་ཡུལ་དང་གཉེན་ཉེས་ཚུ་བཀོག་བཞག་སྟེ་ང་གིས་བརྟམ་པའི་  
ཡུངམ་ཕྱོགས་དེ་ཁར་ལུ་སྟོང་ཟེར་བཀའ་གནང་ཅུག་།

༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཡུངམ་ཕྱོགས་ཅལ་དེ་ཡན་བཀོག་བཞག་སྟེ་ཏ་རྟན་ཟེར་  
ས་ལུ་སྟོང་ས་ཞིན་མ་དགའི་བཅགས་ཅུག་། ཁོ་རའི་ཨ་པ་ཁྱེད་ས་ཆར་བའི་ཤུལ་  
ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་དེ་ཁར་ལས་བཏོན་ཏི་ད་ལྟོ་ཁྱེད་སྟོང་པའི་ཡུངམ་  
ཕྱོགས་འདི་ཁར་འཁྱེད་ཞིན་མ་ལས།

༤ ཁོ་གྱིས་ཨབ་ར་ཏམ་ལུ་རྒྱ་ཚོར་གནང་པའི་འགྲུ། ས་རྒྱ་ལེབ་གང་ཡང་མ་  
གནང་པས། ཨ་ལོ་བཙུག་མེད་རུང་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་རའི་བུ་བཙུད་གྱིས་ལག་པ་ལུ་  
གནང་འོང་ཟེར་དེ་སྟེ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཅུག་།

༥ ད་རུང་དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་སྟེ་གསུངས་ཅུག་། ཁྱེད་གྱིས་བུ་བཙུད་ཡུལ་ཕྱོགས་  
གཞན་ཁར་སྟོང་ཏི། དེ་ཁར་ཁོང་དེ་ཚུ་གཞན་གྱིས་འོག་ལུ་བྱན་གཡོག་སྟེ། ལོ་  
ངོ་བཞི་བརྒྱ་བར་ནང་ངན་པའི་ལུ་གཡོག་བཀོལ་བཞག་འོང་།

༦ ཁོང་དེ་ཚུ་བྱན་གཡོག་འབད་བཞག་པའི་མི་བཙུད་ཚུ་ལུ་ང་གིས་བྱིམས་གཅང་

- མཛད་པོང་། དེའི་རྒྱལ་པས་ཁོང་ཚུ་ཕྱི་འཛོན་པོང་ས་ཞིན་མ་པས་གནས་འདི་ཁར་  
 ང་ལུ་བརྟེན་བཀུར་ཞུ་མི་འབད་འགྱུར་པོང་ཟེར་དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཀྱིས།
- ༩ དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལུ་མཛུན་ཐུགས་བཅད་ནི་དམ་བཅའ་གནང་ཀྱིས། ཨམ་ར་  
 དམ་པས་ཨིས་ཀ་འབྱུང་ནི། ཞག་བརྒྱད་ལུ་ཨ་པེ་འི་མཛུན་ཐུགས་བཅད་ཀྱིས། ཨི  
 ས་ག་པས་ཡ་ཀོལ་འབྱུང་ཀྱིས། ཡ་ཀོལ་པས་བུཛ་བཅུ་གཉིས་འབྱུང་ཀྱིས།
- ༡༠ བུཛ་བཅུ་གཉིས་པོ་དེ་གྱིས་ཕྱག་དོག་ལངས་ནི། ཡོ་སེབ་འདི་ཨི་ཇིབ་ལུང་མ་  
 རྒྱལ་ས་ལུ་བཅོངས་རུང་། དགོན་མཆོག་ཁོ་མཉམ་བཞུགས་ཀྱིས།
- ༡༠ ཡོ་སེབ་ལུ་པོག་པའི་ཐུག་བཞུགས་ག་ར་ལས་སྐབས་མཛད་ནི། ཨི་ཇིབ་གྱིས་  
 རྒྱལ་པོ་ཕར་ཐ་གདོང་ཁར་ལུ་ཐུགས་ཇེ་དང་རིག་པ་ཚུ་གནང་ནི། རྒྱལ་པོ་དེ་  
 གྱིས་ཁོ་ཨི་ཇིབ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཁོ་འི་པོ་བྱང་ཚུ་གེ་རའི་ཆོན་ཆེན་སྒྲེ་བསྐོས་ཀྱིས།
- ༡༡ དེ་ལས་ཨི་ཇིབ་རྒྱལ་ཁབ་དང་གནན་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ཐུག་དང་ཐུག་བཞུགས་སྐོམ་  
 འབྱུང་ནི། ང་བཅས་རའི་ཕ་མེས་ཚུ་དེ་བསྐྱང་བཟའ་ནི་མ་ཐོབ་པར་རྫོང་ཀྱིས།
- ༡༢ ཡ་ཀོལ་གྱིས་ཨི་ཇིབ་ལུང་མ་རྒྱལ་ས་ལུ་པོ་ཐོག་དག་པོ་དཔ་རྣམས་ཀོ་ཞིན་མ་པས།  
 ང་བཅས་གྱིས་ཕ་མེས་ཚུ་དང་པ་ར་འབྱུ་ཉི་བར་གཏང་ཀྱིས།
- ༡༣ ཚར་གཉིས་འབྲུག་ལུ་ཡོ་སེབ་གྱིས་ཁོ་རའི་སྐུན་ཆ་ཚུ་ལུ་ཁོ་ག་ཨིན་མ་ངོ་བོ་སྟོན་  
 ཀྱིས། དེ་ལས་རྒྱལ་པོ་ཕར་ཐ་ལུ་ཡང་ཡོ་སེབ་གྱི་མི་བརྒྱད་ག་ཨིན་མ་ངོ་ཤེས་པ་  
 རྟོན་ཀྱིས།
- ༡༤ དེ་ལས་ཡོ་སེབ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཨ་པ་ཡ་ཀོལ་དང་གཉེན་ཉེས་ག་ར་བསྐྱེད་པ་ཉེ་མི་  
 གངས་བདུན་བཅུ་བདུན་ལུ་འཕོ་བར་བཏང་ཀྱིས།
- ༡༥ ཡ་ཀོལ་ཨི་ཇིབ་ནང་ལུ་སྤངས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་རང་དང་ང་བཅས་རའི་ཕ་མས་  
 ཚུ་བཅས་པ་སྒྲེ་དེ་ཁར་རྫོང་དེ་གྲོངས་སྤང་ཀྱིས།
- ༡༦ ཁོང་ཚུ་གྱིས་རོ་ཚུ་སའི་ཀམ་ལུ་སྐྱག་པོངས་ནི། ཨམ་ར་དམ་གྱིས་ཨིམ་མོར་  
 ཟེར་བའི་བུཛ་ཚུ་པས་གཉི་རུ་འབྱེན་ནི་ཉི་ཉི་བའི་བང་སྤང་ལུ་བཅུགས་ཀྱིས།
- ༡༧ དགོན་མཆོག་གིས་ཨམ་ར་དམ་ལུ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་དུས་ཚོད་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁར་  
 ཉོད་པ་ལས། ཨི་ཇིབ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ང་བཅས་རའི་མི་ཆོབས་ག་ཅིས་དེ་  
 འབྲེལ་འབྲེན་ཀྱིས།

- ༡༩ འདི་ཤུལ་ལས་ཡོས་པ་སྐར་ལས་རྒྱས་མ་ཤེས་པ་འི་རྒྱལ་པོ་གཞན་གཅིག་འབྱུང་  
རྒྱལ།
- ༡༩ ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ལུ་འབྱེད་སྐར་བརྒྱུ་ཞི། ཕམ་ཚུ་གྲིས་ཨ་ལོ་ཚུ་  
ཕྱི་བཏོན་རྒྱལ་ཞི་མི་ནི་འདོན་ལས་དབྱུག་ནི་འི་བྱ་བ་ངན་པ་འི་ལུ་འབད་རྒྱལ།
- ༢༠ དེ་འདྲུས་ལུ་མི་ཤ་སྒྲུ་ཁྱུང་ས་ཏིག་ཅིས་དེ་བཟུང་འདི་མི་སྤོམ་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་གསུམ་  
ཚུན་ཁོ་རའི་ཨ་པའི་བྲིམ་ནང་གསོ་སྦྱང་ས་འབད་བའི་རྟིང་ལས།
- ༢༡ ཁོ་ཕྱི་ཁར་དབྱུག་བཀོག་ཞི། རྒྱལ་པོ་ཕར་ཕྱིས་སྤུས་མེད་ཀྱིས་ཁོ་སྤྲུག་འོངས་  
ཞིན་མ་ལས། མི་རའི་བྱ་བ་བཟུམ་གསོ་རྒྱལ།
- ༢༢ དེ་ལས་མི་ཤ་གྲིས་ཨི་ཇིབ་ཚུ་འི་རིག་གནས་ག་ར་རྒྱུ་ཞི། ཁ་དང་ལུ་གཉིས་  
ལུ་སྤྲུམ་ཅན་སྤེ་འབྱུར་རྒྱལ།
- ༢༣ དགྲུང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་སྤང་མ་ད་ལུ། ཁོ་རའི་རྒྱན་ཆ་ཨིས་ར་ཡལ་པ་མི་ཚུ་བྱེད་དགོ་  
མཚོ་དེ་བརྒྱ་བར་སྤང་སམ་ད་ལུ།
- ༢༤ ཁོང་མི་གཅིག་ལུ་ངན་པ་འབད་མ་མཐོང་ཞི། ཁོ་ལུ་རྒྱུ་སྦྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས་  
གནོད་པ་བཀལ་མི་ཨི་ཇིབ་པ་དེ་ཁོ་གྲིས་གསང་གཏང་རྒྱལ།
- ༢༥ ཁོ་གྲིས། ད་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོ་འི་རྒྱན་ཆ་ཚུ་ལུ་ང་ལས་རྒྱུ་དེ་སྤྲུམ་མཛད་  
ཡོད་པ་ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཏ་གོ་འོང་མཚོ་རུང་དེ་ཚུ་གྲིས་ཏ་མ་གོ་བས།
- ༢༦ དེ་འདྲུང་ས་པར་ཁོ་གྲིས་ཁོང་རང་ནང་མེད་ལུ་འཐབ་འཛིང་འབད་བའི་མི་གཉིས་  
ཡོད་སར་རྒྱུ་ཏི། ནང་སྤྲིག་བཟོ་ནི་སྤོམ་ལུ། མི་ཚུ། བྱེད་ཚུ་རྒྱན་ཆ་ཨིན་པས།  
ཕར་ཚུར་གཅིས་སྤེ་འདི་བཟུམ་ངན་པ་ལུ་འབད་མ་སྤོམ་ཅེར་སྤྲུམ་ད་ལུ།
- ༢༧ ཁོ་རའི་རྒྱན་ཆ་ལུ་ངན་པ་འབད་མི་དེ་གྲིས་ཁོ་ཕར་འཕུལ་བཀོག་ཞིན་མ་ད་ཁོ་  
ལུ། བྱེད་ང་བཅས་དཔོན་དང་བྲིམ་ས་དཔོན་སྤེ་ག་གིས་བསྐོས་ཡོད་པ་སྤོམ།
- ༢༨ ཁ་སག་ཉི་མ་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་ཨི་ཇིབ་པ་དེ་གསང་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་ཡང་གསང་ནི་  
འབད་ཨིན་ན་ཅེར་སྤྲུམ་རྒྱལ།
- ༢༩ འདི་བཟུམ་སྤོམ་གོ་མ་ཅིས་མི་ཤ་འབྱུག་སྤངས་ཏི། མད་ཡན་ས་བྱུགས་ནང་  
ལུ་འབྱུམས་ཏི་དེ་ཁར་ཁོ་ལུ་བུཛ་གཉིས་འབྱུང་རྒྱལ།

- ༣༠ དེ་ཁར་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཆང་མ་ད་ལུ། རི་མོ་སིན་རི་ཟེར་བའི་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་མེ་  
འབར་བའི་སྤྲུག་ལས་མོ་ཉ་གཅིག་ཁོ་ཡོད་སར་འབྱུང་རུག།
- ༣༡ མོ་ཤ་གྲིས་དེ་སྤེལ་མཛུ་ཞིན་མ་ད་དེ་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་སྟེ། ཁོ་གྲིས་བརྩ་ནི་སྤེལ་ལོག་  
ཁར་སོང་མ་ད་ལུ། ཁོ་ལུ་གཙོ་བོ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་འབྱོན་ཏི།
- ༣༢ ང་ཁྱེད་གྲིས་ཨ་ཀས་ཚུ་གྲིས་ད་ཀོན་མཆོག་ཡིན། ཨེ་ཡ་ར་ཏམ། ཨི་སག་དང་།  
ཡ་ཀོབ་ཚུ་ད་ཀོན་མཆོག་ཡིན་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ། མོ་ཤ་གཞུགས་འདར་  
དེ་བརྩ་མ་ཚུགས་པས།
- ༣༣ གཙོ་བོ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་ལོངས་ཡོད་པའི་ས་གནས་འདི་གཙང་  
རྟིག་རྟི་དང་དམ་པ་ཅན་ཡིན། ཁྱེད་རའི་རྒྱང་པའི་རྩམ་ལུང་བཀོག།
- ༣༤ ཨི་ཇིབ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་རི་མོ་ཚུ་རི་སྤྲུག་བཟུལ་ལུ་ང་གིས་ངེས་པར་གཟིགས་  
ཅིས། ཁོང་ཚུ་རི་སྤྲུག་ཡང་ང་གིས་གསན་ཡི། ད་རྩེ་ཚུར་ཤོག། ཁོང་མཐར་  
བཏང་ནི་དོན་ལུ་ང་གིས་ཁྱེད་ཨི་ཇིབ་ལུ་མ་རྩྭགས་ལུ་བཏང་ནི་ཡིན་ཟེར་བཀའ་  
གནང་རུག།
- ༣༥ ཁྱེད་དཔོན་དང་བྲིམས་དཔོན་སྤེལ་ག་གིས་བརྩོས་ཡོད་པ་ཟེར་མ་དགོ་པའི་མོ་ཤ་དེ།  
ཆལ་མའི་ནང་ལུ་མོ་ཉ་ལས་ཚུ་དེ་གཙོ་བོ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་དཔོན་དང་  
སྤྲུབས་གནས་འབད་བཟངས་གནང་རུག།
- ༣༦ དེ་ལས་མོ་ཤ་གྲིས་མེ་འདི་ཚུ་བྱི་བཏོན་ཞིན་མ་ལས་ཨི་ཇིབ་ཚུ་ལ་ཁབ་དང་། ཚུ་  
མཆོ་དམར་པོ་དང་། བྱང་ཐང་ནང་ལུ་ལོང་བཞི་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཚུན་ཡ་མཚན་  
ཆེ་བའི་ལུ་དང་རྟགས་མཚན་ཚུ་བརྩོན་གནང་རུག།
- ༣༧ གཙོ་བོ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་གྲིས་དོན་ལུ་ཁྱེད་རའི་སྤྲུག་ཆའི་ནང་ན་ལས་ང་བརྩམ་  
ལུང་རྩོན་པ་གཅིག་གནང་འོང་། ང་ལུ་ཉན་དོ་བརྩམ། ཁོ་ལུ་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་  
ཉན་དགོ་ཟེར་ཨིས་ར་ཡལ་གྲིས་མེ་ཚུ་ལུ་གསུངས་གནང་མོ་མོ་ཤ་འདི་ཁོ་ཡིན།
- ༣༨ སི་ནའི་རི་ལུ་ཁོ་ལུ་ གསུངས་གྲོས་མཛད་མོ་མོ་ཉ་དང་བཅས་པ་ལུང་རྩོང་པའི་  
ཆོས་ཆོགས་ནང་ལུ་ཨ་ཀས་ཚུ་མཉམ་བཞུགས་ཏི། ང་བཅས་ལུ་གནང་ནི་འི་  
དོན་ལས་གསོན་པོའི་བཀའ་ཐོབ་མི་འདི་ཁོ་ཡིན།
- ༣༩ ཨིན་རུང་ང་བཅས་རའི་ཨ་ཀས་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་མ་ཉན་པར། ཁོ་རུང་ཁ་ལུ་བཞག་



ལུ་ཤོ་བྱང་ག་བཟུམ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཞེང་ནི་ཡིན་མ། ཡང་ཅིན་ང་ངལ་འཛོ་སའི་  
ས་གནས་ག་ཅིས་ཡིན་མ།

༥༠ འབྱུང་བ་ག་ར་ངེ་ལག་པ་ཀྱིས་བོད་བོད་པ་མེན་ནམ་ཟེར་གཅིག་དོན་མཛོག་  
གིས་གསུངས་ཀྱི།

༥༡ དབའི་མི་གཉེན་འདིངས་ཚུ། ལེམས་དང་རྣམ་ཅོག་དགོ་མཛོད་པ་ཚུ། ཁྱེད་ཀྱིས་  
དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལུ་ཨ་རྟག་ར་རྟོལ་མ་མས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་རྟག་ཚུ་ཀྱིས་འབད་  
ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཡང་འབད་མ་མས།

༥༢ ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་རྟག་ཚུ་ཀྱིས་གནོད་པ་མ་བཀལ་མི་ལུང་རྟོན་པ་ཚུ་ག་ཡོད་པ། ཁོང་  
ཚུ་ཀྱིས་སྒྲེས་བུ་ཚོས་ཅན་འདི་མ་འབྱོན་པའི་རྟོན་ལས་མ་བཀོངས་མ་ག་ཡོད་པ།  
ད་རྟོ་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་ཁོ་ལུ་ངོ་ལོག་མི་དང་བཀོངས་མི་ཚུ་ཡིན།

༥༣ ཤོ་ཉ་ཀྱིས་གསུངས་བའི་བཀའ་བྲིམས་ཐོབ་ཅུང་། དེ་ལུ་མ་གནས་མི་ཁྱེད་ཚུ་  
ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།

### ཞིས་ཀྱི་ཕན་བཀོངས་ཡོད་པ།

༥༤ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་དེ་སྡེ་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་གིས་དོན་ཉིད་འགྲུ་འཕྲུགས་ཏི་ཁོ་  
ལུ་ཅིག་པ་ཟད་མི་ཅིག་ཀྱི།

༥༥ ཞིས་ཀྱི་ཕན་འདི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་གང་སྟེ། ཡར་བརྟེན་ཞིང་ཁམས་ལུ་  
སྤྱན་རྒྱལ་ས་སུ་གཟིགས་པ་ད་ལུ། དཀོན་མཛོག་གིས་གཟི་བཞིན་དང་། དཀོན་  
མཛོག་གིས་ཕྱག་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་ཡེ་ཤུ་བཞེངས་ཏི་ཡོད་པ་མཛུལ་མ་ད་ལུ།

༥༦ ཁོ་ཀྱིས། བརྟེན་ང་གིས་ཞིང་ཁམས་ཁ་ཐུག་མཛུལ་ཡི། དཀོན་མཛོག་གིས་  
ཕྱག་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་མི་འུ་བཞེངས་ཡོད་པ་མཛུལ་ཡི་ཟེར་གསུངས་ཅུང་།

༥༧ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱུད་ནི་རྣམ་ཅོག་ མ་ཉན་པར་ཁོང་ག་ར་ཁོ་ལུ་རུབ་  
རུབས་པར་འོངས་ཀྱི།

༥༨ དེ་ལས་ཁོང་གིས་ས་ཁྲིམ་བྱེ་ཁར་ལུ་བཏོན་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ་དོ་བརྟེན་ཀྱི།  
རྟོན་མི་བརྟེན་མི་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་རའི་བོད་ལ་ཕུད་ཞིན་མ་ལས། སུམ་ལ་ཟེར་བའི་  
གཞོན་ཅུང་གཅིག་གིས་གདོང་ཁར་བཞག་ཀྱི།



༦༠ དེ་ལས་མེས་ཀྱི་ཕྱན་གྱིས་ ལུས་མོས་ཁར་བརྟུགས་ཏེ་རྒྱུ་མ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་  
 ད། གཙོ་བོ་ལགས། རྒྱུ་མ་ལ་འདི་གྱིས་ལན་ལྷག་ཁོང་ཚུ་ལས་མ་ལེན་པར་  
 མཛད་གནང་ཟེར་བྱ་ཞིན་མ་ལས་བཤགས་སོ་རུག།

ས་ཚོལ་གྱིས་ ཚས་ཚེགས་ལུ་ གནོད་པ་བཀའ་ཤ།

སྐྱོང་ཁྱེད་དེ་ཁམས་ལུ་དགའ་སྤྱོད་སྤྱོད་འབྱུང་རྟུག།

### སེམས་གཏོ་སྒྱུ་ཅན།

- ༩ དུས་དེའི་ཉེ་མ་ལས་གྲོང་ཁྱེར་དེ་ནང་ལུ་སེམས་ཟེར་མི་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས།  
ཁོ་གྲིས་ཁོ་རང་མེས་མ་གཅིག་ཞིན་ཟེར་སྐབས་དེ། སྒྱུ་འཕུལ་བརྒྱབ་ཉི་མ་ལྷ་  
རི་ཡ་མེ་ཚུ་གཅིས་དེ་ཉལ་ས་བརྒྱག་ཅུག།
- ༡༠ ཚན་ཤོས་ལས་འགོ་བརྒྱུགས་ཚུང་ཀུ་ཚུན་ག་ར་གྲིས་ཁོ་ལུ་མེ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་  
གིས་མཐུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་འདུག་ཟེར་སྐབས་ཉི་ཡིད་ཆེ་ཅུག།
- ༡༡ ཁོ་ལས་མེ་ཚུ་གྲིས་ལུན་རིང་མ་གཅིག་ལས་སྒྱུ་འཕུལ་མཐོང་མཐོང་མ་འབད་ནི་  
དེ་གྲིས་ཉལ་ས་ཉི་ཡིད་པ་ཞིན་པས།
- ༡༢ ཞིན་རུང་ཕེ་ལེབ་གྲིས་དགོན་མཆོག་གིས་བྱལ་སྤྱོད་དང་། ཡེ་ཤུམ་ཤི་ཀའི་མཚན་  
ལས་ཕྱིན་བཟང་བཤད་གནང་མེ་ལུ་དད་པ་སྤྱོད་དེ། ཕོ་དང་མོ་ག་ར་གྲིས་ཁྱུས་  
གསོལ་ཐོབ་ཉི་ཡིད་པ་ད་ལུ།
- ༡༣ སེམས་ཁོ་ཡང་དད་པ་སྤྱོད་ནི་ཁྱུས་གསོལ་བྱུག་ལས། ཕེ་ལེབ་མཉམ་ཆ་རྟགས་  
འབད་དེ། ཁོ་གྲིས་མཛད་པའི་ཉལ་ས་མཚན་དང་ཡ་མཚན་ཆེ་ཉིག་ཉི་ཚུ་མཛུམས་  
ལས་ཉལ་ས་ཅུག།
- ༡༤ ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཡོད་པའི་སྒྱུ་ཚབ་ཚུ་གྲིས། ས་མ་རི་ཡ་གྲིས་མེ་ཚུ་དགོན་མཆོག་གིས་  
གིས་གསུངས་ལུ་དག་སྒྲུང་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ནམ་གོ་ནི། ཁོང་གིས་ཕི་ཚུ་དང་ཡོ་  
ཉ་ནན་གཉིས་ཁོང་ཚུ་ཡོད་སར་བཏང་ཅུག།
- ༡༥ ཁོང་གཉིས་དེ་ཁར་འབྱོན་ཞིན་མ་དཔ། ཁོང་ཚུ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཐོབ་ནིའི་  
དོན་ལུ་སྒྲོན་ལམ་བྱ་ཅུག།
- ༡༦ ཁོང་མེ་ཚུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་མཚན་ལས་ཁྱུས་གསོལ་ཐོབ་རུང་། དེའི་བར་ནང་  
ག་ལུ་ཡང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་འདི་མ་བབས་པས།
- ༡༧ དེ་ལས་ཁོང་གཉིས་གྲིས་མེ་དེ་ཚུ་ལུ་ཐུག་དབང་གནང་ཉི། ཁོང་ལུ་དམ་པའི་  
ཐུགས་ཉིད་བབས་ཅུག།
- ༡༨ སེམས་གྲིས་སྒྱུ་ཚབ་གཅིག་གིས་དེ་སྤྱོད་ཐུག་དབང་གནང་མ་དཔ་ལུ། དམ་པའི་  
ཐུགས་ཉིད་གནང་ཡོད་པ་མཐོང་ཉི། ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ་གཉི་རུ་ལུ་ཞིན་མ་དེ་  
སྤྱོད་ཅུག།

- ༡༩ ང་གིས་མི་གཞན་ལུ་ལག་པ་སྒྲེལ་ཤ་དུ། ཁོང་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་བབས་  
པའི་སྒྲོབས་དབང་ང་ལུ་གནང་བཀའ་ཅིན་བསྐྱངས་ཅེར་ཁྱེད་ལུ།
- ༢༠ བེ་ཏྲ་གྲིས་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་གིས་གསོལ་རས་འདི་གཉི་རུ་བྱིན་  
ཉི་ཉ་བར་ཐོབ་ཅེར་མནོས་ཞིན་ན། གཉི་རུ་འདི་ཁྱོད་དང་མཉམ་ཤི་འོང་།
- ༢༡ ཁྱོད་ལུ་འདིའི་བརྒྱ་ཆ་ཡང་ཅིན་བགོ་སྐྱལ་མེད་ཐོབ། ག་ཅིས་མ་ཅེར་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་  
སེམས་དགོན་མཆོག་གིས་གཟིགས་སར་ལུ་ཐང་བཏང་ཏེ་མིན་འདྲུག།
- ༢༢ ཁྱོད་རའི་ལུ་ངན་པ་འདི་ལས་འཁྱོད་པ་སྒྲེད་དེ་དགོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་ཤ་བཏབ།  
ཁྱོད་རའི་བསམ་ཡོད་པ་ཚུ་དགོངས་ཡངས་ཐོབ་གམ་མི་ཤེས།
- ༢༣ ག་ཅིས་མ་ཅེར་ན་ཁྱོད་མཁྱིས་པ་ཁག་པ་དང་། རྟེན་པ་གྲིས་བཅིངས་ཡོད་པ་ང་  
གིས་དེ་སྒྲེ་མཐོང་མས་ཅེར་གསུངས་མ་དུ།
- ༢༤ སེ་མན་གྲིས་ཁོའི་ལན་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་ཚུ་ལས་ག་ཅིས་  
ཡང་ང་ལུ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གསོལ་ཤ་བཏབ་གནང་ཅེར་ཁྱུ་གུ།
- ༢༥ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དཔང་གཞག་འབད་ཞིན་མ་ལས་གཙོ་བོའི་གསུངས་ཚུ་བཤད་  
གནང་ནི། ས་མ་རི་ཡ་གྲིས་གྲོང་ཁྱེར་ཚུ་ནང་བྱིན་བཟང་བཤད་གནང་ཞིན་མ་  
དེ་ལོག་སྒྲེལ་ཏེ་ཁྱེ་ཤ་ལེམ་ལུ་ལེབས་ལུག།

### ཕྱི་ལོ་བ་དང་མི་ཕྱི་ཡའི་དཔོན་གཅིག་།

- ༢༦ གཙོ་བོའི་པོ་ཉ་གྲིས་ཕྱི་ལོ་བ་ལུ། ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ད། རྩོལ་ཐུག་ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་  
ལེམ་ལས་ག་བ་འཁྱོ་བའི་བྱེམ་ཐང་ལས་སྒྲེ་སོང་ཅེར་བཀའ་གནང་མ་ལས།
- ༢༧ ཁོ་ལོངས་ཞིན་མ་ལས་སོང་མ་དུ། མི་ཐོ་བེ་ཡ་ལས་མི་ཉུག་རུམ་གཅིག་། མི་  
ཐོ་བེ་ཡའི་རྒྱལ་པོ་གྲིས་བཙུན་མོ་ཀོན་ཉིས་ཀྱིས་ཕུག་མཛོད་པ་སྒྲོབས་དབང་ཆེ་ལུ་  
འབད་མི་གཅིག་། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་བརྟེན་བཀྱར་ཁྱེ་བར་འོངས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༨ ཁོ་རའི་ཤིང་ཏྲ་འགྲུ་ཞོན་ཉི་ལོག་འོང་མ་ད། ཁོ་གྲིས་ལུང་སྒྲོན་པ་མི་ཤེ་ཡ་གྲིས་  
དཔེ་ཆ་རྩལ་སྒྲེ་ཡོད་པ་པས།
- ༢༩ ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་བ་ལུ། ཁྱོད་སོངས་ཞིན་མ་དེ་ཤིང་ཏྲ་པ་མཉམ་ཆ་རོགས་  
འབད་ཅེར་གསུངས་ལུག།

- ༢༠ བེ་ལིབ་བརྒྱུགས་སྤངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྲིས་ལུང་རྟོན་པ་མི་ཤེས་ཀྱིས་དཔེ་  
ཆ་རྩལ་ཉི་ཡོད་པ་གོས་ད། རྒྱུད་གྲིས་རྩལ་མི་འདི་དོན་ད་གོས་མས་  
ག་ཟེར་འདིས་ད་ལུ།
- ༢༡ ཁོ་གྲིས། མི་གཞན་གཅིག་གིས་ང་ལུ་སྐབས་བརྟོན་མེད་པར་ང་གིས་ག་དེ་སྤྱོད་  
དོན་ད་ཉ་གོ་རྒྱུགས་ནི་ཟེར་སྐབས་ཉི། ཤིང་རྟ་ནང་ཁོ་དང་མཉམ་བཞུགས་ནི་  
དོན་ལུ། ཁོ་གྲིས་བེ་ལིབ་ཡར་བརྒྱ་གདེན་ཅིན་ཞུ་རུག།
- ༢༢ ཁོ་གྲིས་རྩལ་པའི་གསུངས་རབ་གྲིས་ཚིག་མཚམས་དེ་སྤྱོད་པ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
འདི་ལུག་བབུམ་གསལ་ནི་སྤྱོད་པ་ཞིན་མ་ལས། བལ་བཏོག་མི་གདོང་ཁར་  
ལུག་རུང་ཁ་མི་སྤར། ཁོ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྐད་ཡང་མི་བརྒྱབ།
- ༢༣ ཁོ་ལུ་དམའ་པ་ལས་འབད་དི། ཁོ་འདི་དེ་ཁྱིམ་ས་དེ་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་མ་ཞིན།  
ཁོ་འདི་སྐུ་སྤྱོག་ས་ལས་ལེན་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་འདི་གསུང་བརྒྱུད་ག་གིས་རྟོན་རྒྱུགས་  
ཡོད་པ་ཟེར་རྟུག་རུག།
- ༢༤ དེ་ལས་ཉུག་རུམ་གྲིས་བེ་ལིབ་ལུ། འདི་ལུང་རྟོན་པ་གྲིས་ག་གིས་རྟོར་ལས་  
གསུངས་གསུངས་མ་ཞིན་ན། ཁོ་རང་ལུ་ཞིན་ན་ཡང་ཅིན་མི་གཞན་གཅིག་གིས་  
རྟོར་ལས་གསུངས་གསུངས་འབད་བ་ཅིན། ང་ལུ་བཤད་གནང་ཟེར་གསེལ་མ་  
བཏབ་རུག།
- ༢༥ བེ་ལིབ་གྲིས་ཞལ་ལས་གསུངས་རབ་འདི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཉི། ཡེ་ཤུའི་  
ཕྱིན་བཟང་རྩོན་བཤད་གནང་རུག།
- ༢༦ ཁོ་དང་ལམ་དེ་ཁར་ལས་འབྱོར་ད་རྒྱ་གཅིག་ཡོད་སར་རྟོན་པ་ད་ལུ། ཉུག་རུམ་  
གྲིས། འདི་ཁར་ལུ་རྒྱ་འདུག། ང་ཁྱུས་གསེལ་ཞུ་བ་ཅིན་བཀག་ཆ་ག་ཅིས་  
ཡོད་པ་ཟེར་ཞུ་མ་དུ།
- ༢༧ བེ་ལིབ་གྲིས་ཁོ་ལུ། རྒྱུད་རའི་སེམས་གཏིང་ལས་ར་དད་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ཁྱུས་  
གསེལ་ཞུ་བར་རུང་ཟེར་གསུངས་མ་དུ། ཁོ་གྲིས། ཡེ་ཤུ་མ་ཤིག་དེ་ཁོ་མཚོག་  
གིས་སྤུས་ཞིན་མ་ང་ལུ་དད་པ་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ཞིན་མ་ལས།
- ༢༨ ཁོ་གྲིས་ཤིང་རྟ་དེ་བཀག་བཞག་ཟེར་བཀའ་བྱ་འབྱོན་ཉི། བེ་ལིབ་གྲིས་ཁོ་  
ལུ་ཁྱུས་གསེལ་གནང་རུག།

- ༣༩ ཁོང་གཉིས་ཚུའི་ནང་ལས་ཕྱི་ཐོན་མ་དཔུ། གཙོ་བོའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཕི་ལིབ་  
བསྐྱམས་འབྱོན་དེ། ཉུག་རུམ་གྱིས་ལོག་སྟེ་ཁོ་མ་མཇལ་རུང་། སེམས་དགའ་  
དེ་ཁོ་རའི་ལམ་བདའ་སོངས་རུག།
- ༤༠ ཕི་ལིབ་འདི་གྲོང་ཁྱེར་ཞེ་ཇོ་ཀུས་ལུ་ཐོན་ཞིན་མ་ལས། ཀེ་ས་རི་ཡ་ལུ་མ་ཕེབས་  
པའི་བར་ནང་གཡུ་པ་ཁྱོམ་ཚུ་ནང་ལུ་ཕྱིན་བཟང་བཤད་དི་འབྱོན་རུག།

### མིའུ་དགུ་པ།

ས་ཚོལ་དེ་སེམས་སྒྲུར་དེ་པའུ་ལུས་ལུ་འགྱུར་ན།

- ༡༡། དེ་ལས་ད་རུང་ས་ཚོལ་གྱིས་གཙོ་བོའི་སྒྲོབ་མ་ཚུ་ལུ་འཇིགས་སྐྱག་འབད་ན་  
མ་ཚད་དམར་བསད་འབད་ཞིན་མ་ལས། སྐམ་སྐམ་ཆེན་ཚུ་ཡོད་སར་སོངས་དེ།
- ༡ ཁོ་གྱིས། ཕི་སྐྱེས་དང་ཨམ་སྐུ་ག་ཐོབ་མི་འདི་བཅེངས་ཞིན་མ་དཔེ་རུ་ཤ་ལེམ་  
ལུ་འབྱུང་འོང་ནི་དོན་ལུ། ཅ་སྐྱས་ཀུས་གྱིས་ཚོགས་སྡེ་ལུ་བརྟོན་གྱིས་དོན་ལས་  
བཀའ་ཤོག་གནང་ཟེར་སྐབས་དེ་བཀའ་ཤོག་ཞུ་སྐྱག་རུག།
- ༢ ཁོ་ལམ་འགྱུལ་སྡེ་ཅ་སྐྱས་ཀུས་སྐྱོ་ལོག་ཁར་ཉོད་པ་དཔུ། དཔུད་རི་རྣམ་རྟོག་  
མེད་པའི་ཁོའི་ཕྱོགས་བཞི་ལུ་ཞིང་ཁམས་ལས་འོད་ཅིག་ཤར་མ་དཔུ།
- ༣ ཁོ་ས་ཁར་འགྱུལ་ས་རུག། དེ་ལས་ཁོ་ལུ། སྐྱོལ་ལ། སྐྱོལ་ལ། བྱོད་གྱིས་ང་ལུ་  
གཅིས་འབད་དེ་ཚུན་ཚོད་གནོད་པ་བཀའ་མཐོ་ཟེར་གསུངས་སྐྱེ་ཅིག་འབྱུང་རུག།
- ༤ ཁོ་གྱིས། བྱོད་ག་ཞིན་མ་གཙོ་བོ་ལགས་ཟེར་ཞུ་ན་ད། གཙོ་བོ་གྱིས། ང་བྱོད་  
གྱིས་གནོད་པ་བཀའ་བའི་ཡེ་ཤུ་དེ་ཅིན། བྱོད་ཆེར་མའི་ཅང་འགྱུ་དོག་ཐལ་  
བརྒྱབ་པ་ལཱ་ཁག་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༥ ཁོ་རྩྭ་གཉི་གཟུགས་འདར་ཞིན་མ་དཔེ་རྣམ་རྟོག་ཡངས་དི། གཙོ་བོ་ལགས། ང་  
གིས་བྱོད་ལུ་གཅིས་ཕུག་ཕྱིར་ཞུ་ནི་ཡོད་པ་སྟེ་ཟེར་ཞུ་ན་དཔུ། གཙོ་བོའི་ཁོ་  
ལུ། འོང་ཞིན་མ་དཔེ་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ལུ་སོང་། དེ་ཁར་ལུ་བྱོད་གྱིས་གཅིས་འབད་  
དགོ་པ་ཚུ་བྱོད་ལུ་བརྟོན་འོང་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༦ ཁོ་དང་མཉམ་འགྲོ་མི་མི་ཚུ་གྱིས་གསུངས་སྐྱེ་དེ་རྣམ་གོ་རུང་གང་ཡང་མ་མཐོང་  
པར་གཅིས་ཡང་སྐབས་མ་ཤེས་པར་ལུས་རུག།

- ༩ ལྷ་མོ་ལ་ས་ཁར་ལས་ལོངས་ཏི་མིག་ཏི་ཁ་ཕྱེས་རུང་། ཁོ་མིག་གིས་མ་མཐོང་  
པས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་ལག་པ་གཟུང་དེ་ཅ་མུས་ཀས་ལུ་འབྱེད་སྒྲེལ་རུག།
- ༡༠ ཁོ་དེ་ཁར་ལུ་ ཞག་གསུམ་གྱིས་བར་ནང་མིག་གིས་མ་མཐོང་པར་ལུས་ཡོད་པ་  
མ་ཚད། ཞེས་གོ་ཡང་མ་བཟུང་། ཚུ་ཡང་མ་འཐུང་བར་མྱོད་རུག།
- ༡༡ ཅ་མུས་ཀས་ལུ་ཨེ་ན་ནི་ཡ་ཟེར་མི་སྒྲོབ་མ་གཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་པས། གཙོ་བོའི་  
ཁོ་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་ཏི། ཨེ་ན་ནི་ཡ་ཟེར་གསུང་མ་ད་ལུ། ཁོ་གྱིས། ང་འདི་  
ཁར་ཡོད་གཙོ་བོ་ལགས་ཟེར་ཞུ་རུག།
- ༡༢ གཙོ་བོའི་ཁོ་ལུ། ལོང་ཞིན་མ་དུ། ཐུང་བཏང་ཏི་ཟེར་བའི་གཞུང་ལམ་བཅུ་ལྔ་  
སྤང་ཏི་ཡུ་དྲུའི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ཏར་སྤོས་ལས་ཨིན་པའི་སྤྲོལ་དེ་འཛོལ་དེ་བཟ།  
ཁོ་སྤོན་ལམ་བཏབ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཨེ་ན་ནི་ཡ་ཟེར་མི་གཅིག་འོངས་ཏི་ཁོའི་མིག་ཏི་ཁ་ཕྱེས་ནི་དོན་  
ལས་ཕྱག་དབང་གནང་པར་ཁོ་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་མ་ཁོ་གྱིས་མཐོང་འོང་ཟེར་  
གསུངས་རུག།
- ༡༤ ཨེ་ན་ནི་ཡ་གྱིས་ཞུ་ལན་ལུ། གཙོ་བོ་ལགས། མི་འདི་གྱིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་ནང་  
ལུ་ཁྱོད་རའི་སྒྲེས་བྲུ་མི་ཚུ་ལུ་ག་དམ་ཅིས་གིས་བྲུ་བ་ངན་པའི་ལཱ་ལེ་ཤ་འབད་  
ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི།
- ༡༥ དེ་ཁར་ཡང་ཁྱོད་མཚན་བཅོད་མིག་ར་ལག་པ་བཅིངས་ཏི་འབྱེད་ནི་དོན་ལུ་ཁོ་  
གྱིས་ཐམ་ཐམ་ཆེན་ཚུ་ལས་དབང་ཆ་ལེན་དེ་འདུག་ཟེར་ཞུས་ད་ལུ།
- ༡༦ གཙོ་བོའི་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་སྤང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ལུ་གཡོག་བརྒྱབ་ནི་དོན་ལས་  
ཁོ་གྱིས་ངེ་མཚན་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་དང་། རྒྱལ་པོ་ཚུ་དང་། ཞུས་ར་ཡལ་ག་ར་ལུ་  
ཐུག་འབྱེད་ནི་ཏི་ཏི་ང་གིས་ཁོ་འདམས་ཁ་གནང་ཡི།
- ༡༧ ངེ་མཚན་ཐོག་ལུ་ཁོ་ཐུག་བཟུལ་ག་དམ་ཅིས་ཁྱོད་དགོཔ་ཨིན་མ་ང་གིས་ཁོ་ལུ་  
སྤོན་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༨ དེ་ལས་ཨེ་ན་ནི་ཡ་སྤངས་ཞིན་མ་ལས། ཁྱིམ་དེ་ནང་ལུ་འཇུག་ཏི་ཁོ་ལུ་ཕྱག་  
དབང་འབྱེད་ཏི། དབའི་རྒྱན་ཆ་སྤོལ་ལུ། ཁྱོད་འོངས་སའི་ལམ་ཁར་ལུ་མཇལ་  
བའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གྱིས། ཁྱོད་གྱིས་མིག་ཏི་ཁ་ཕྱེ་ནི་དང་དམ་པའི་ཕྱགས་ནིང་

ཁྱེད་ཀྱི་དོན་ལས་ང་འདི་ཁར་བཏང་བཏང་མ་ཞིན་ཟེར་སྐབས་ཚར་ཅིས།

༡༩ དེ་ལྟམ་ལས་ཁོའི་མེད་ཉི་ནང་ལས་ཉི་མཁུ་གོ་བཟུམ་ས་ཁར་བུད་ཅེ་ལས། ཁོ་  
མེད་གིས་ མཐོང་སྟེ། དེ་ལས་སོང་ས་ཞིན་མ་དུ་བྱས་གསོལ་བྱ་རུག།

༢༠ རྩོམ་བཟུང་ཞིན་མ་དུ་ཁོའི་གཟུགས་ལུ་སྟོབས་བཏགས་རུག། ཉི་མ་དགལ་ཅིག་  
ཅ་སྐྱས་ཀས་ལུ་ཡོད་པའི་སྟོབ་མ་ཚུ་མཉམ་སྡོད་རུག།

### ཅ་སྐྱས་ཀས་ལུ་པུ་ལུས་ཀྱིས་ཆོས་བཤད།

༢༠ ཁོ་ཀྱིས་འདྲུ་ཁང་ཚུ་ནང་ཡེ་ཤུ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་སྐུ་མེད་པའི་ཆོས་བཤད་  
རུག།

༢༡ ཁོ་ཀྱིས་ དེ་སྟེ་སྐབས་ད་རྒྱུ་ཅོག་གོ་མ་མེ་ཚུ་ག་ར་ཁོ་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་དི། ཡེ་  
རུ་ཤ་ལེ་མ་ལུ་ཡེ་ཤུའི་མཚན་ལུ་བཟོད་མེ་ཚུ་མེད་པ་བཏང་མེ་དང་། འདི་ཁར་  
ལུ་ཡང་ཁོང་ཚུ་བཅོང་ས་ཉི་མཁུ་སྟེ་ཆེན་ཡོད་སར་འབྱེད་སྟེ་ལ་ནི་དོན་ལས་འོངས་  
མེདེ་ཁོ་མེན་ནམ་ཟེར་སྐབས་རུག།

༢༢ ས་ཨོལ་དེ་སྟེང་སྟོབས་སྟོབ་འགྱུར་ཉི། ཡེ་ཤུ་འདི་མ་ཤི་ཀ་ཞིན་མ་ཅ་སྐྱས་ཀས་  
སྡོད་མེ་ཡ་རུ་དུ་པ་ཚུ་ལུ་བྱངས་བསྐྱེལ་རུག།

༢༣ དེ་སྟེ་འབད་དེ་ཉི་མ་ལེ་ཤ་འབྱོར་ཚར་པའི་ཤུལ་ལུ་ཡ་རུ་དུ་པ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་གསད་  
ནི་སྟེ་བཏུན་གྱིས་བརྒྱབས་ཡོད་རུང་།

༢༤ ས་ཨོལ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུའི་འཆར་གཞི་དུ་གོ་སྟེ། དེ་ལས་ཁོང་དེ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་གསད་  
ནི་སྟེ་ཉིན་མཚན་མེད་པར་ཚུ་ལ་སྟོབ་སྟེ་བསྐྱེལ་རུག།

༢༥ དེ་ལས་སྟོབ་མ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་གསད་རུབ་མོ་ལུ་འབྱེད་དེ་ཅེ་གཟེབ་གཅིག་ནང་ལུ་  
བཟུགས་ཞིན་མ་དུ་ལྷགས་རི་འགྲུ་ལས་དཔུང་སྟེ་མར་པལས་རུག།

༢༦ སྐྱ་ཨོལ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་ལུ་མེད་ས་ཉི། སྟོབ་མ་ཚུ་དང་ཆ་རོགས་བསྟོམ་ནི་སྟེ་ཁོ་  
ཀྱིས་ཅ་འགོངས་རུང་། ཁོང་དེ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་སྟོབ་མ་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཡོད་  
མ་ཆེ་བར། ཁོང་ཚུ་ག་ར་ཁོ་ལུ་བཟོ་རྟོག་རུག།

༢༧ ཞིན་རུང་སྐར་ན་ལུས་ཀྱིས་ཁོ་སྟོབ་མ་ཚུ་ཀྱིས་སྟོབ་མ་དུན་ལུ་འབྱེད་སྟེ་ལ་ཉི། སྐྱ་  
ཨོལ་ཀྱིས་ལམ་ཁར་ལུ་གཙོ་བོ་དང་མཇལ་བའི་མཇལ་ལུགས་དང་། ཁོ་ལུ་





སྒྲིན་པ་བཏང་མི་གཅིག་ཞིན་དོ་ཡོད་པ་མས།

༣༧ དུས་སྐབས་ཅིས་ལུ་མོན་སྒྲི་ཤི་སོ་རུག། མི་ཚུ་གྲིས་མོའི་གཟུགས་འཕྱུ་ཞིན་མ་  
ལས། ལྷག་གི་བྲིམ་གཅིག་ནང་བཞག་རུག།

༣༨ ག་དེ་སྐར་རུང་ཇོབ་པ་འདི་མིད་ད་སྒྲི་ལོག་ཁར་ཡོད་པ་ལས། སྒྲི་མ་མ་ཚུ་གྲིས་  
པེ་ཏྲོ་མིད་ད་ལུ་བཞུགས་རུག་ཟེར་རྣམ་གྲོ་སྒྲི། ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོ་བཞུགས་སར་  
ལུ་མི་གཉིས་བཏང་སྒྲི། ང་བཅས་ཡོད་སར་ལུ་ཡུན་མ་འགོར་བར་འབྱོན་གནང་  
ཟེར་ཞུ་བར་བཏང་རུག།

༣༩ དེ་ལས་པེ་ཏྲོ་ཡར་བཞེངས་ཏི་ཁོང་གཉིས་དང་མཉམ་འབྱོན་རུག། ཁོ་དེ་ཁར་  
ཐེབས་ད་ལུ། ལྷག་ལུ་ཡོད་པའི་བྲིམ་ནང་འབྱིད་སྒྲེལ་རུག། ཨམ་སྤུ་མོ་རེང་མོ་  
ཚུ་ག་ར་པེ་ཏྲོའི་སྒྲི་མཛུན་ལུ་སྒྲི། ཏེ་མ་ཁོང་ཚུ་གཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་ཤ་བ་  
གྲིས་བཟོ་བཟོས་བཀོ་ལ་དང་ཚུ་པ་ཚུ་ཁོ་ལུ་བསྟོན་རུག།

༤༠ པེ་ཏྲོ་གྲིས་དེ་ཚུ་ག་ར་བྱི་ཁར་བཏོན་དི། ཁོ་རང་ཕུས་མོ་ས་ཁར་བཙུགས་ཏི་  
སྒྲིན་ལམ་བཏབ་རུག། དེ་ལས་རོ་ཁ་ཐུག་ལུ་ཞལ་བསྐྱེར་ཏི། ཏེ་པེ་ཐ། ཡར་  
ལོང་། ཟེར་ནེ་སྒྲི་གསུངས་མ་ད། མོ་གྲིས་མིག་ཏི་ཁ་བྱེས་ཏི། པེ་ཏྲོ་མཛལ་  
ཞིན་མ་ལས་མོ་ཡར་ལོངས་རུག།

༤༡ པེ་ཏྲོ་གྲིས་མོའི་ལག་པ་འགྲུ་གཟུང་སྒྲི། ཡར་སྒྲོང་ཞིན་མ་ལས་མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་དང་  
ཨམ་སྤུ་མོ་རེང་མོ་ཚུ་འཕོ་སྒྲི་མོ་གསོན་པོ་སྒྲི་བསྟོན་རུག།

༤༢ གནས་ཚུལ་འདི་ཇོབ་པ་མིག་ར་གྲིས་རྣམ་གྲོ་ཞིན་མ་དེ་མི་ལེ་ཤ་གཅིག་གྲིས་གཙོ་  
མོ་ལུ་དང་པ་སྒྲིད་རུག།

༤༣ དེ་ལས་སྐབས་ཅིག་ལུ་པེ་ཏྲོ་ཇོབ་པ་ལུ་གྲོ་ཀྱང་པ་སི་མོན་ཟེར་མི་གཅིག་དང་མཉམ་  
བཞུགས་རུག།

## ཡིའུ་བཙུ་ཐམ་པ།

## ཕི་རྩོ་དང་ཀོར་ནི་ལྷུས།

༡༡། མི་གྲ་ཡི་ཡན་ཟེར་བའི་དམག་ཚོགས་ཀྱི་བརྒྱ་དཔོན་ཀོར་ནི་ལྷུས་ཟེར་མི་གཅིག་གི་ས་རི་ཡ་ནང་ལུ་ ཡོད་པ་མིན་པས།

༢ ཁོ་ཚོས་སེམས་ཅན་གཅིག་དང་། ཁོ་རའི་ནང་ཚན་བཅས་པ་སྟེ་དཀོན་མཆོག་ལུ་རྩོག་མི། མི་དམངས་ལུ་སྦྱོན་པ་ལེ་གྲ་བཟང་མི་དང་། དཀོན་མཆོག་ལུ་དུས་ལ་བརྟག་ར་གསོལ་ཕྱ་བཟང་མི་གཅིག་ཡོད་པ་མིན་པས།

༣ ཁོ་ཕྱི་རུ་ཚུ་ཚོད་གསུམ་དེ་ཅིས་ལུ་མཇུག་པ་ནང་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕོ་ཉ་གཅིག་ཁོ་ཡོད་སར་འབྱོན་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཀོར་ནི་ལྷུས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༤ ཁོ་ལུ་བརྟམ་ད། ཁོ་རྩོག་ཞི། གཅིས་མིན་ན་གཅོ་བོ་ལགས་ཟེར་ཞུ་ཅད། ཕོ་ཉ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། རྩོད་ཀྱིས་སྦྱོན་ལམ་ཞུ་ཞུ་ཅད་སྦྱོན་པ་བཟང་ཡོད་པ་ཚུ། ཐུགས་ཀྱིས་བློ་གསོད་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་རྩོད་ཅིས།

༥ རྩོད་པ་ལུ་མི་གཅིག་བཟང་ཞིན་མ་དེ། པེ་རྩོ་ཟེར་མི་སེ་མོན་དེ་གདན་བེན་ཞུ།

༦ ཁོ་ད་རྩོ་ཚུ་མཆོ་མཐའ་མར་ལུ་རྩོད་མི་ཀོ་གྲ་དཔ་སེ་མོན་ཀྱིས་ཁྱིམ་ནང་རྩོད་ཡོད་པ་མིན། རྩོད་གཅིས་འབད་དགོ་པ་མིན་ན་ཁོ་ཀྱིས་རྩོད་ལུ་སྐྱབ་འོང་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཅུག།

༧ ཕོ་ཉ་ཀྱིས་ཀོར་ནི་ལྷུས་ལུ་དེ་སྟེ་གསུངས་ཞིན་མ་ལས་འབྱོན་སོ་ཅུག། དེ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་གི་བྱ་རོགས་གཉིས་དང་ཨ་རྟག་ར་ཁོ་རི་གདོང་ཁར་རྩོད་མི་དམག་མི་ཚོས་སེམས་ཅན་གཅིག་པ་དེ་འོ་ཞིན་མ་ལས།

༨ ཁོ་ཀྱིས་ག་ར་ཁོང་ཚུ་ལུ་ སྐབས་ཞིན་མ་དེ་རྩོད་པ་ལུ་བཟང་ཅུག།

༩ དེ་ཀྱིས་ནངས་པར་ཁོང་ཚུ་འབྱོན་པ་ལུ། ཁྱོང་ཁྱོང་སྦྲེལ་ག་ཁར་རྩོད་དི། ཉིམ་ཕྱེད་དེ་ཅིས་ལུ་ཕི་རྩོ་ཁྱིམ་ཐོག་འགྲུ་སྦྱོན་ལམ་ཞུ་བར་འབྱོན་ཅུག།

༡༠ དེ་ལས་ཁོ་གསོལ་ཕྱ་སྐྱེད་ཉི་ལཱེས་གོ་བཞེས་ནི་སྟེ་ཁོང་གིས་བཞེས་གོ་ཐུགས་ཡོད་པའི་རིང་ལུ། ཉམས་ལེན་སྦྱོམས་དི་བཞུགས་པའི་སྐབས།

༡༡ ཞིང་ཁམས་ཁ་ཕྱེས་ཉི་རྩོད་གཅིག་རས་ཡུག་སྦྱོམ་བཟུམ་ཅིས་བྱུར་བཞི་ལས་ཐགས་འཐགས། ས་ཁར་ལུ་ཁོ་རི་འགྲུ་བབས་འོང་མ་གཟིགས་ཅུག།

- ༡༢ དེའི་ནང་ན་ལུ་ས་ཁར་ཡོད་པའི་རྒྱ་བཞི་པ་སེམས་ཅན་ཚུ་དང་། རི་དྲགས་  
སེམས་ཅན་དང་། སྤྱལ་གྱི་རིགས་ཚུ་དང་། གནམ་ཁར་གྱིས་བྱའི་རིགས་ཚུ་  
ག་ར་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༡༣ དེ་ལས་གསུངས་སྒྲ་གཅིག་གིས་པུ་ཡོད་པའི་ཡེ་ལས་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་གསུང་  
ཞིན་མ་ལས་བཟའ་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་དུ།
- ༡༤ པུ་ཡོད་ཀྱིས། གཙོ་བོ་ལགས། ང་གིས་འདི་ཚུ་མི་བཟའ། ག་དེ་སྤྱེ་བྱ་བར་ཅིན་  
ང་གིས་ཟས་དྲུག་མ་ཚུ་དང་མ་གཟུགས་པའི་རིགས་ཚུ་ནམ་ཡང་མ་བཟའ་ཟེར་  
ལུ་མ་དུ།
- ༡༥ ད་རུང་གསུངས་སྒྲ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གཙང་ཉི་མཛེས་  
གནང་མ་དེ་ཚུ་ཁྱེད་གྱིས་གཙོ་བོ་པ་ཞིན་པས་ཟེར་དེ་སྤྱེ་མ་སྤྱེ་བས་གསུངས་ལུ།
- ༡༦ ཚར་གསུམ་འདི་བཟུམ་འབྱུང་སྟེ། ཉོད་དེ་ལོག་དེ་ཞིང་ཁམས་ལུ་བསྐྱམས་འབྱོན་  
ལུ།
- ༡༧ པུ་ཡོད་མཛེས་ཁ་དེའི་དོན་དུ་མ་གོ་བར་ཐེ་ཆོམ་སྤྱོད་པ་དུ། ཀོར་ནི་ལུས་གྱིས་  
བཏང་བའི་མི་ཚུ་སེ་མོན་གྱིས་བྱིམ་འཆོལ་སྤྱོད་ལོག་ཁར་ཉོད་ལུ།
- ༡༨ པུ་ཡོད་ཟེར་བྱ་མི་སེ་མོན་འདི་བཞུགས་ཡོད་གམ་མེད་གམ་ཟེར་སྐད་བརྒྱུ་བ་དེས་ལུ།
- ༡༩ པུ་ཡོད་མཛེས་ཁ་དེའི་སྐར་ལས་བྱགས་བསམ་བཞེས་ཏི་བཞུགས་པ་དུ། ལུགས་  
ཉོད་གྱིས། མི་གསུམ་ཁྱེད་འཆོལ་བར་འོངས་ཡི།
- ༢༠ མི་དེ་ཚུ་ང་གིས་བཏང་བཏང་མ་ཞིན། ཡོང་ཞིན་མ་དུ་མར་བབས་དེ་ཐེ་ཆོམ་མ་  
སྤྱོད་བར་ཁོང་མཉམ་སོངས་ཟེར་གསུངས་ལུ།
- ༢༡ དེ་ལས་པུ་ཡོད་ཁོང་གསུམ་ཡོད་སར་མར་ལེགས་ཏི། ཀོར་ནི་ལུས་གྱིས་ཁོ་ཡོད་  
སར་བཏང་བའི་མི་དེ་ཚུ་ལུ་ཁོ་གྱིས། ཁྱེད་ཚུ་འཆོལ་བའི་མི་དེ་ང་ཞིན། ཁྱེད་  
འདི་ཁར་ལུ་འོང་བའི་གནས་དོན་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཟེར་གསུངས་མ་དུ།
- ༢༢ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས། ཀོར་ནི་ལུས་ཟེར་བའི་བརྒྱ་དཔོན་ཆོས་སེམས་ཅན་དང་། ད་ཀོན་  
མཆོག་ལུ་རྟོག་མི། དེ་ལས་ཡ་ཏུ་དྲ་པའི་མི་བརྒྱ་དུ་ག་ར་གྱིས་བརྟོད་མི་དེ་ལུ།  
ད་ཀོན་མཆོག་གིས་དམ་པའི་མི་ཉེ་གྱིས། ཁོའི་བྱིམ་ནང་ལུ་ཁྱེད་གདན་དྲངས་  
ཏི། ཁྱེད་གྱིས་ག་ཅིས་གསུངས་མི་ལུ་ཉན་དགོཔ་སྤྱེ་བཀའ་གནང་དེ་ང་བཅས་  
ཁྱེད་བཞུགས་སར་གཏང་གཏང་མ་ཞིན་ཟེར་ལུ་མ་དུ།

- ༢༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་མཐོན་མ་སྟེ་འཕོ་ཞིན་མ་དུ། དེའི་ནངས་པར་ཕི་ཏྲ་ཁོང་  
ཚུ་མཉམ་འབྲེན་མ་ཚད། རྫོང་པ་ལས་སྤྱན་ཆ་དག་པ་གཅིག་ཡང་ཁོའི་ཕྱག་  
ཁྱིའི་སྒྲིངས་ཀྱི།
- ༢༤ དེའི་ནངས་པར་ཁོང་ཚུ་གེ་ས་རི་ཡ་ནང་ལུ་ཡེབས་དུ། ཀོར་ནི་ལས་གྱིས་ཁོང་  
འབྲེན་དེ་ཟེར་སྤྱག་ཞི་དེ་ཁར་ཁོ་རའི་གཉིན་ཉེས་དང་ཆ་རྟགས་ཚུ་འཕོ་སྟེ་  
འཛོམས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༥ ཕི་ཏྲ་ནང་ན་འབྲེན་མ་དུ། ཀོར་ནི་ལས་གྱིས་ཁོ་མཇུག་ཞིན་མ་ལས། ཞབས་  
ལུ་མགྱོཾ་སྒྱུར་ཏི་ཕྱག་འཚལ་རུ།
- ༢༦ ཕི་ཏྲ་གྱིས་ཁོ་ཡར་རྫོངས་ཏི་ཁོ་ལུ། ཡར་ལོང་ང་ཡང་མི་གཅིག་ཞིན་གཞན་  
མེན་ཟེར་གསུངས་རུ།
- ༢༧ ཁོ་མཉམ་དེ་སྟེ་སྒྲོའི་བརྒྱུ་ཞི་ནང་ན་འབྲེན་མ་དུ། མི་ལེ་གཅིག་ར་འཛོམས་  
ཡོད་པ་གཟིགས་རུ།
- ༢༨ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ཡ་ཏུ་ཏུ་པ་མི་བརྒྱུད་གཅིག་གིས་མི་གཞན་དང་མཉམ་ཆ་  
རྟགས་འབད་དི། ཁོའི་ཁྱིམ་ལུ་འབྲེན་མེད་མ་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས། ཞིན་  
རུང་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ལུ། མི་ག་ལུ་ཡང་རིགས་ཚུང་ཀྱང་དང་བཙོག་པ་སྟེ་  
སྤབས་མི་རུང་ཟེར་བཞེན་གནང་ཡི།
- ༢༩ དེའི་དོན་ལུ་ང་ཁྱེད་ལུ་ཉོག་བཤད་མེད་པར་ཁྱེད་ཡོད་སར་འོང་མ་ཞིན། ད་ག་  
ཅིས་དོན་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་ང་འཕོ་བར་གཏང་གཏང་མ་སྟེ་ཟེར་གསུངས་མ་དུ་ལུ།
- ༣༠ ཀོར་ནི་ལས་གྱིས། ཉམ་བཞི་ལས་འགོ་བཙུགས། ད་ལྟོ་ཚེད་ང་སྤྱང་གནས་  
སྤངས་དི། ང་རའི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ཚུ་ཚོད་གསུམ་ཚུན་སྟོན་ལམ་ཁྱུ་ཤ་དུ། ན་  
བཟའ་འོད་ཅེས་ཅེས་འབྲེན་མི་གཅིག་དི་གདོང་ཁར་ལུ་བཞེངས་ཏེ་དུ།
- ༣༡ ཀོར་ནི་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་གྱིས་སྟོན་ལམ་གསན་སྟེ། ཁྱེད་གྱིས་སྟོན་  
པ་བཏང་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕྱགས་མཉེས་རུ།
- ༣༢ རྫོང་པ་ལུ་མི་གཏང་ཞིན་མ་དུ་ཕི་ཏྲ་ཟེར་མི་སི་མོན་དེ་འཕོ། ཁོ་ཚུ་མཆོ་མཐའ་  
མ་ལུ་ཀོ་ཀྱང་པ་སི་མོན་ཁྱིམ་ནང་ན་བཞུགས་ཡོད། ཁོ་འབྲེན་ཞིན་མ་དུ་ཁྱེད་ལུ་  
ཁོ་གྱིས་གསུངས་འོང་ཟེར་བཀའ་གནང་དི་ཡོད་པ་ལས།

༣༣ དེ་ལྟམ་ལས་ང་གིས་ཁྱོད་གདན་ཅིན་ཞུ་བར་བཏང་བཏང་མ་ཞིན། ཁྱོད་ན་ལུ་  
འཕྱོན་ཏིག་ཀྱང་ཅིན་ཆེ་ཡི། ད་ དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱོད་ལུ་བཀའ་གནང་གནང་མ་  
ཚུ་ཉན་ནི་དོན་ལས་ང་བཅས་ག་ར་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱ་མདུན་ལུ་འདི་ཁར་  
འཛོམས་ཡོད་ཟེར་ཞུ་བུག།

### ཕི་ཐྱོའི་ཆོས་བཤད།

- ༣༤ ཕི་ཐྱོའི་ཞལ་ལས་གསུངས་བུག། དཀོན་མཆོག་གིས་མི་ལུ་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་  
མ་མཛད་པ་ང་གིས་བདེན་པ་ཞིན་མ་མཐོང་ཅིས།
- ༣༥ མི་བརྒྱུད་ག་ར་གྱིས་སྤྱད་ནང་ལས་ཁོ་ག་གིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་རྫོག་སྟེ། ལཱ་ཐང་  
བཏང་ཏ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཁོ་གྱིས་སྤྱགས་མཉེས་བའི།
- ༣༦ ཇིས་ར་ཡལ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བཏང་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས། གེ་ར་  
གྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་བདེ་སྦྱིད་ཐིན་བཟང་འདི།
- ༣༧ ཡོ་ཏན་ན་གྱིས་ཁྱུས་གསོལ་གྱིས་ཆོས་བཤད་གནང་བའི་ཤུལ་ལུ། གུ་ལེ་ལེ་ལས་  
འགོ་བརྒྱུགས་དེ་ཡ་ཏུ་དུ་ལུང་མ་ཕྱོགས་ག་སྟེ་མེད་པར་བྱབས་ཡོད་པ་ལས།  
གསུངས་དེ་བྱེད་གྱིས་སྤེས་པ་ཞིན་མ་ང་བྱེད་ལུ་སྐབས་ཞིན།
- ༣༨ ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་དམ་པའི་སྤྱགས་ཉིད་དང་སྦྱས་རྟོགས་  
གྱིས་ཏུ་མ་ཕུར་གནང་དི། ཕྱག་ལཱ་ལེགས་སྟོན་མཛད་ཡོད་པ་མ་ཆད། བདུད་  
གྱིས་གཡེབ་བཞག་པའི་མི་ཚུ་ག་ར་དྲག་གནང་སྟེ་ས་གནས་ག་སྟེ་ཡང་འཕྱོན་  
བུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་ཁོ་མཉམ་བཞུགས་བུག།
- ༣༩ ཡ་ཏུ་དུ་ལུང་མ་ཕྱོགས་ཚུ་དང་ཡེ་ཤུ་ཤ་ལེ་མ་གཉིས་ལུ་ག་ཅིས་དང་ག་ཅིས་ཁོ་  
གྱིས་མཛད་ཡོད་པ་ག་ར་གྱིས་དཔང་གཞག་ང་བཅས་ཞིན། ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་  
ཁོ་ཤིང་འགྲུ་སྤྱངས་ཏེ་བཀོངས་ཡི།
- ༤༠ ཞིན་རུང་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞག་གསུམ་ལུ་ཁོ་སྐྱ་གསོན་པོ་སྟེ་རྟོང་ས་དེ་དངོས་  
སྟེ་སྟེ་བརྟན་གནང་ཡི།
- ༤༡ མི་ག་ར་ལུ་དངོས་སྟེ་སྟེ་མ་བརྟན་པར། དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ཉེ་མ་ལས་  
འདམས་ཁ་གནང་བའི་དཔང་གཞག་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྐྱ་བཞེངས་  
པའི་ཤུལ་ལུ། ཁོ་དང་མཉམ་ཅིས་རྟོང་མི་ཚུ་ལུ་མངོན་སུམ་སྟེ་ཁོ་གྱིས་སྐྱོང་བརྟན་  
གནང་ཡི།

- ༤༢ ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་ལུ། མེ་དམང་ལུ་ཚས་བཤད་ནི་དང་། དཀོན་མཆོག་གིས་  
བསྐྱོས་གནང་མེ་གསོན་པོ་དང་ཤིན་པོ་གཉིས་གྲིས་ཁྱིམ་ས་དཔོན་འདི་ཁོ་མེན་ཟེར་  
བསྐྱོན་དགོཔ་དོན་ལུ་བཀའ་གནང་ཡི།
- ༤༣ ཁོ་ལུ་དད་པ་འབད་མེ་ཚུ་ལུ་ ཁོ་འི་མཚན་ལས་ཐོག་པ་འདག་ཚུགས་ཟེར་ལུང་  
བསྐྱོན་པ་ག་ར་གྲིས་དཔང་གཞག་མཛད་ཅུག་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༤༤ བེ་ཉྩ་གྲིས་དེ་སྤེ་གསུངས་པའི་བསྐྱང་ལུ། གསུངས་ཉན་མེ་གེ་ར་ལུ་དམ་པའི་  
ཐུགས་ཉིད་བབས་ཅུག།
- ༤༥ བེ་ཉྩ་དང་གཅིག་ཁར་འོངས་མེ་དད་པ་སྤྱེད་མེ་ཁོང་ཡ་ཏུ་ཏུ་པ་ཚུ་གྲིས་ཕྱི་པ་ཚུ་  
ལུ་ཡང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྲིས་གསོལ་རས་བབས་ཏི།
- ༤༦ ཁོང་ཚུ་གྲིས་སྐད་རིགས་མ་འདྲམ་སོ་སོར་སྐབས་ཏི་དཀོན་མཆོག་ལུ་བསྐྱོད་པ་  
ཕུམ་མོ་ཏི་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏིག་ཏི་འགྱུར་ཅུག།
- ༤༧ དེ་ལས་བེ་ཉྩ་གྲིས། ང་བཅས་བབྱམ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཐོབ་པའི་མེ་འདི་  
ཚུ་ལུ། བྱུས་གསོལ་གྲིས་བྱུས་གསོལ་མ་ཕྱིན་པར་དེ་སྤེ་བཀའ་ཚུགས་པའི་མེ་  
ག་སྤྱོད་པ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༤༨ གཅི་པའི་མཚན་ཐོག་ལུ་ཁོང་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་ཉིམ་དག་པ་གཅིག་དེ་ཁར་བཞུགས་  
གནང་ཟེར་གསོལ་མ་བཏབ་ཅུག།

### ཡི་ཏུ་བཅུ་གཅིག་པ།

ཡེ་རུ་ཤ་ཡེ་མ་གྲིས་མཆོད་ཁང་ལུ་བེ་ཉྩ་འི་སྐྱོན་ལུ།

- ༡༡། སྐྱེ་ཚབ་ཚུ་དང་ཡ་ཏུ་ཏུ་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་ཆ་ཚུ་གྲིས། ཕྱི་པ་ཚུ་གྲིས་ཡང་  
དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལུ་ ཁས་ལེན་འབད་ཡོད་པ་ནམ་གོ་ཅུག།
- ༡ བེ་ཉྩ་ཡེ་རུ་ཤ་ཡེ་མ་ཡེ་བས་ད་ལུ། ཁོང་ཡ་ཏུ་ཏུ་པ་མེན་མེ་སྐྱོན་ཆ་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་  
བསྐྱོད་པ་བརྒྱབས་ཏི།
- ༢ ཁོང་གིས། ཁྱོད་གཅིས་སྤེ་ཕྱི་པ་ཚུ་ཡོད་སར་འགྱུར་སྤྱོ། ཁོང་ཚུ་གཅིག་ཁར་  
གཅིས་འབད་དི་བཞེས་གོ་བཟའམ་མིན་མ་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༣ བེ་ཉྩ་གྲིས་རིམ་པ་བཞེན་ཏུ་དོན་ཚན་ཚུ་དེ་སྤེ་བཤད་གནང་ཅུག།



- ༥ ང་གྲོང་ཡུལ་ཐོབ་པ་ལུ་སྒྲིན་ལམ་བྱ་སྤྲོད་པ་དང་ལུ། ཉམས་ལེན་སྒྲིམ་ཏེ་མཛེལ་  
ཁག་ཅིག་ནང་ལུ། ཉོང་གཅིག་རས་ཡུག་སྒྲིམ་བཟུམ་ཅིས་བྱུར་བཞི་ལས་ཐགས་  
འཐགས། ཞིང་ཁམས་ལས་རི་གཞིང་ཁར་བབས་འོང་མ་མཐོང་ཡི།
- ༦ ང་མིག་ཏི་ཞིབ་སྤྲོད་ཐུགས་དང་ལུ། ས་ཁར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མ་བཞི་པ་སེམས་ཅན་  
ཚུ་དང་། རི་དྲགས་སེམས་ཅན་དང་། སྤུལ་གྱིས་རིགས་ཚུ་དང་། གནམ་ཁར་  
གྱིས་འདབ་ཆགས་ཚུ་ག་ར་དེ་ཁར་ཡོད་པ་ མཐོང་ཅིས།
- ༧ དེ་ལས་གསུངས་སྒྲིམ་གཅིག་གིས་ང་ལུ། དེ་ཏི། ཡར་ལོང་ཞེན་མ་དེ་ཚུ་གསུང་  
བཟུང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་འདི་ང་གིས་རྣམ་གྲོ་ཡི།
- ༨ དེ་འབད་མ་དང་ང་གིས། གཙོ་བོ་ལགས། ང་གིས་འདི་མི་བཟུང་། ཟས་དྲུགས་  
མ་ཚུ་དང་མ་གཙང་བའི་རིགས་ཚུ་ནམ་ཡང་ང་གིས་ཁོ་ནང་བཅུགས་མ་ཚུང་  
ཟེར་བྱས་དང་ལུ།
- ༩ ཞིང་ཁམས་ལས་གསུངས་སྒྲིམ་དེ་གྱིས་དོ་རུང་ཡང་ང་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་  
གཙང་ཏིག་ཏི་སྤྲོ་མཛད་ཡོད་པ་ཚུ་ཁྱོད་གྱིས་བཙོག་པ་མིན་པས་མ་སྒྲུབས་ཟེར་  
བཀའ་གནང་ཡི།
- ༡༠ ཚར་གསུམ་འདི་བཟུམ་འབྱུང་སྤྲོད་ཚུ་གེ་ར་ལོག་སྤྲོད་ ཞིང་ཁམས་ནང་བསྐྱམས་  
འབྱོན་ཡི།
- ༡༡ དེ་མཅིག་གིས་བར་ནང་དེ་ལྷལ་ལས་ཀེ་ས་རི་ཡ་ལས་ང་ཡོད་སར་བཏང་བའི་  
མི་གསུམ་ང་རྒྱུད་སའི་བྱིམ་ལུ་སྤྲོད་པ་ལས།
- ༡༢ ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ང་ལུ། ཁྱོད་ཐེ་ཚོམ་མ་འབད་བར་མི་དེ་ཚུ་མཉམ་སོང་ཟེར་  
གསུངས་ཏི། སྤུན་ཆ་ཁོང་དུག་དང་མཉམ་ཅིས། ང་བཅས་མི་དེ་འི་བྱིམ་ནང་  
འཛུལ་ཡི།
- ༡༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ། ཁོ་འི་བྱིམ་ནང་ཕོ་ཉ་གཅིག་བཞེངས་ཏི་ཁོ་ལུ།  
ཐོབ་པ་ལུ་མི་གཅིག་བཏང་སྤྲོད་པའི་ཟེར་བའི་སེ་མོན་འཁོ་ཞེན་མ་དང་།
- ༡༤ ཁོ་གྱིས་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་རའི་ནང་ཚན་ག་ར་ཐར་པ་ཐོབ་ནི་འོ་ཚོས་ཚུ་བཤད་འོང་  
ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་མཛེལ་ཡི་ཟེར་ཁོ་གྱིས་བཤད་བྱིན་མ་ལས།
- ༡༥ ང་གིས་ ཁོང་ལུ་ལོ་རྒྱུས་སྒྲུབས་པའི་བསྐྱང་ལས། ཏེ་མ་ང་བཅས་ལུ་དམ་པའི་

- ཐུགས་ཉིད་བབས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁོང་ལུ་ཡང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་བབས་ཅིས།
- ༡༦ དེ་ལས་ཡོད་ནན་གྱིས་ཚུའི་ཁྱུས་གསོལ་བྱིན་དེ་ཡོད་རུང་། ཁྱེད་ལུ་དམ་པའི་  
ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ཁྱུས་གསོལ་བབས་ཁོང་ཟེར་ནི་མ་གཅི་མིའི་གསུངས་གསུང་མ་  
འདི་དེ་སེམས་ལུ་བྱ་བ་པ་ཁོངས་ཡི།
- ༡༧ ང་བཅས་གཅི་མི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་ཏི་ཆོ་སྤྱོད་ག་གནང་བའི་གསོལ་  
རས་ཁོ་ལས་ཞིན་མ། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལུ་ཡང་གནང་བ་ཅིན། དཀོན་  
མཆོག་ལུ་བཀག་ཚུགས་པའི་མི་ང་བཟུམ་ག་ཞིན་མ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༨ དེ་སྤྱི་ནམ་གོ་ཏི་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ག་ཅིས་ཡང་མ་སྦྱབས་པར། དཀོན་མཆོག་གིས་  
བྱི་བ་ཚུ་ལུ་ཡང་ཆོ་མཐའ་མེད་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་འགྱུར་པ་སྦྱེད་ཐབས་ལུ་མཛད་  
གནང་རུག་ཟེར་ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་བསྟོད་པ་ལུ་བྱ་བ་རུག།
- ༡༩ ཞུས་ཀྱི་ཕུན་ལས་འགོ་བཟུང་སྤྱི་གནོད་འཆོ་འབྱུང་བའི་ཆེན་གྱིས་སྒྲོལ་མ་ཚུ་ཁ་  
གྱིས་ཏི། ཕ་ནིས་དང་། སའི་པ་རྩས་དང་། ཞེན་གྱི་ཡོག་པར་ནང་ཚུན་སྒྲོར་  
འགྱུ་ཞིན་མ་ལས། ཡ་ཏུ་དུ་བ་ཚུ་མ་གཏོགས་གཞན་ག་ལུ་ཡང་གསུངས་ཚུ་མ་  
བཤད་པས།
- ༢༠ ཞེན་རུང་སའི་ཕུར་ས་དང་སའི་རེ་ནི་ལ་ལུ་གཅིག་ཞེན་གྱི་ཡོག་ལུ་སྟོད་ཡོད་པ་  
ལས། ཏི་ལེན་པ་ཚུ་དང་ཆོས་གྱིས་སྒྲོལ་སྦྱབས་ཏི་གཅི་མི་ཤུ་འབྱུང་བཟུང་  
ཁོང་ལུ་བཤད་གནང་རུག།
- ༢༡ གཅི་མིའི་མཐུན་ཐབས་ལས་མིག་ཅིས་དེ་མང་པོ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་གཅི་མི་ལུ་བརྟེན་རུག།
- ༢༢ ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་གྱིས་ཆོས་ཆོགས་ཚུ་གྱིས་དེ་སྤྱི་ནམ་གོ་ཏི། ཞེན་གྱི་ཡོག་ལུ་སྦྱར་  
ན་བུས་དེ་ཕལ་ལས་བཏང་རུག།
- ༢༣ ཁོ་དེ་ཁར་ཕེབས་ཞིན་མ་དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་མཐོང་སྤྱི། དག་འཁྱིག་  
ཏི་འབྱུང་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་ག་ར་གཅི་མི་ལུ་སྤྱི་རུས་སྦྱོམ་བརྟེན་པའི་དོན་ལུ་  
ཁོ་གྱིས་ཚུ་སྦྱུ་མཛད་རུག།
- ༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་མེ་ལགས་ཤོམ་དང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་གང་མིག་ཅིག་  
ཞིན་པའི་འགྱུ་དད་པ་སྦྱོམ་ཡོད་པ་ལས། མེ་ལེ་ཤ་ར་གཅི་མི་ལུ་བརྟེན་རུག།
- ༢༥ དེ་ལས་སྦྱར་ན་བུས་འདི་སྤྱི་ཞོམ་འཆོལ་བར་ཏར་སྤྱིས་ལུ་ཕེབས་རུག།

- ༢༤ ཁོ་གྲིས་ས་ཡུལ་འཛོལ་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་ཞེན་གྱི་ཡོག་ལུ་འབྱེད་འོངས་རུག།  
ལོང་གཅིག་གི་བར་ནང་ཁོང་དེ་ཚུ་ཚོས་ཚོགས་མཉམ་ཆ་རོགས་འབད་ཞིན་མ་  
ལས། མི་ལེ་ཤ་ལུ་ཚོས་བསྟོན་རུག། སློབ་མ་ཚུ་ལུ་མ་ཤི་ཀ་པ་ཟེར་བའི་མིང་  
འགོ་ཐོག་ར་ཞེན་གྱི་ཡོག་ནང་ལུ་ཐོབ་རུག།
- ༢༥ དེའི་དུས་ལུ་ལུང་སྟོན་པ་རེ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་ཞེན་གྱི་ཡོག་ལུ་འབྱོན་རུག།
- ༢༦ ཁོང་ཚུ་འཇུག་ལས་ཨ་ག་བླས་ཟེར་མི་གཅིག་ཡར་ལོངས་ཏི། འཛམ་གླིང་ག་  
ར་ལུ་ཐུག་གོ་སློམ་གཅིག་འབྱུང་འོང་ཟེར་བྱུགས་ཉིད་གྲིས་ལུང་བསྟན་གནང་མ་  
ཞིན་པས། ཀ་ལོ་དེ་ཡས་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་གྱི་རོ་བསྐང་ལུ་དེ་ཚུ་འབྱུང་འོང་ཟེར་  
མཛོན་སུམ་བསྟོན་གནང་རུག།
- ༢༧ དེ་ལས་སློབ་མ་ཚུ་ཡ་རུ་དུ་ལུ་ཐོང་མི་སྟུན་ཆ་ཚུ་ལུ། ཁོང་དེ་ཚུ་ཚོགས་འགྲུབ་  
ཡོད་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་རོགས་རམ་བྱེན་ནི་ཐག་བཅད་རུག།
- ༢༨ ཁོང་ཚུ་གྲིས་འབད་དི། སྤར་ན་བླས་དང་སྤ་ཨོལ་ལག་པ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་ད་  
ཅན་ཤོ་ཚུ་ལུ་གྲོགས་རམ་ཚུ་བསྐྱེལ་རུག།

### མིའུ་བཙུག་ཉིས་པ།

#### གཞོན་འཆོ་མང་སུ་འཐོན་མ།

- ༡༡། དུས་དམ་ཅིས་ལུ་རྒྱུལ་པོ་ཏེ་རོ་དེ་གྲིས་ཚོས་ཚོགས་ལུ་གཞོན་པ་བསྐྱེལ་ནི་འགོ་  
བཙུགས་རུག།
- ༡ ཁོ་གྲིས་ཡོ་ཏ་ནན་གྲིས་པོ་ཅན་མ་ཡ་གོ་བ་འདི་གྱི་རིང་གི་བཟུམ་ཏི་གསལ་རུག།
- ༢ དེ་ལུ་ཡ་རུ་དུ་པ་ཚུ་གྲིས་དག་འཛམ་ཁོ་གྲིས་མཐོང་ཞི། དེ་ཉི་ཡང་འཛོན་གཟུང་  
འབད་རུག། དེ་བསྐང་སྤྱར་ཅིས་མེད་པའི་ཁུར་ལེབ་གྱི་དུས་ཆེན་ཞིན་པས།
- ༣ དུས་ཆེན་མཇུག་བསྟུ་བའི་ཤུལ་ལུ་མི་དམངས་གདོང་ཁར་ཁོ་འབྱེད་ནི་ཟེར་མནོ་  
བསམ་བཤང་ཞི། དེ་ཉི་གཟུང་ཞིན་མ་ལས་བཙོན་ནང་བཙུགས་རུག། དམག་  
མི་དམངས་གི་ཁག་བཞི་ལས་སྟོར་ཏི་ཁོའི་སྤང་སྤྱོད་སྟེ་བཙུགས་རུག།
- ༤ དེ་སྟེ་དེ་ཉི་བཙོན་ནང་ལུ་ཡོད་རུང་། ཚོས་ཚོགས་གྲིས་ཉིད་དངས་པའི་དཀྱིལ་  
ལས་ར་ཁོའི་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་སྤྱོད་བཤབ་རུག།

ཕི་རྩ་བཅོན་ལས་ཐར་ཡོད་པ།

- ༤ ཉེ་རོ་དེ་གྱིས་ཁོ་ཕྱི་བཏོན་ནི་འབད་བའི་གནས་རྒྱུ་མོ་ལྟ། ཕི་རྩ་ལྷགས་ཐག་གཉིས་ཀྱི་བཅོངས་ཞེན་མ་ལས་དམག་མི་གཉིས་ཀྱིས་བར་ནང་ཉལ་ཡོད་པ་ཞིན་པས། ཁོ་སྤང་མི་གཞན་ཚུ་ཡང་བཅོན་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་བསྐྱུངས་ཏི་མྱོང་རུག།
- ༥ ཁོ་ཡོད་སར་གཙུག་པོ་ལོ་ཕྱི་གཅིག་འབྱོན་ཏི། གཙུག་ཁང་ནང་ལུ་འོང་ཟེར་ཤར་དི། ཕྱི་ཉེ་གྱིས་ཕི་རྩ་ལུ་བརྟུང་ཞེན་མ་ལས་ཉིད་ཚོར་སྒྲི། ཁོ་ཡར་བརྟུང་ཞེན་མ་ལས། མཐུགས་པར་ཡོང་ཟེར་གསུང་མ་ད་ལྟ། ཁོ་འཕགས་ལས་ལྷགས་ཐག་ཚུ་འབྱུང་འབྱོར་རུག།
- ༦ ཕྱི་ཉེ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། བྱུང་རའི་སྒྲི་རགས་བཅོང་། དེ་ལས་ལྷམ་བཟུགས་ཟེར་གསུངས་དི། ཁོ་གྱིས་འདི་བཟུམ་ར་འབད་རུག། ད་རུང་ཕྱི་ཉེ་གྱིས་ཁོ་ལྟ། བྱུང་རའི་བཀོ་ལ་གོན་ཞེན་མ་ད་དི་ཉིད་བཅའ་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་རུག།
- ༧ ཁོ་ཕྱི་མཐོན་ཏི་ཁོ་འདི་ཉིད་ཤུལ་སྤངས་རུག། ཕྱི་ཉེ་མཛད་ཡོད་པ་དེ་དངོས་སུ་ཞེན་མ་མ་ཤེས་པར། ཁོ་གྱིས་ཉིད་ལམ་བཟུམ་མཐོང་རུག།
- ༨ ཁོང་གཉིས་དང་པ་སྤང་མི་ཚུ་དང་དེ་ལས་གཉིས་པ་ལས་བརྒྱལ་སྤངས་ཏི་གྲོང་ཁྱེར་ལུ་འབྱོར་བའི་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲི་རྒྱུ་ལོག་ཁར་ལྷོད་པ་ད་ལྟ། སྒྲི་རྒྱུ་ལོག་ཏི། ཁོང་གཉིས་ཕྱི་ཁར་འབྱོན་ཞེན་མ་ལས། གཞུང་ལམ་གཅིག་ལས་ཐར་བརྟུང་འབྱོར་བའི་བར་ནང་ཕྱི་ཉེ་ཁོ་ལས་ཁ་འབྱུང་ཏི་སོ་སོར་འབྱོན་སོ་རུག།
- ༩ དེ་ལས་ཕི་རྩ་ལུ་བརྟུང་པ་འོངས་སྒྲི། ད་ལྟ་གཙུག་པོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཕྱི་ཉེ་བཏང་སྒྲི། ཉེ་རོ་དེ་འཕགས་ལས་ཡ་ཉུ་པ་མི་དམངས་གིས་བརྟུན་ནི་དོན་ལས་མི་གོ་ར་ལས་ང་ཐར་བཏང་པར་འབྱོན་འབྱོན་མ་ཞིན་པས་ཟེར་མཛོ་རུག།
- ༡༠ དེ་སྒྲི་མཐོན་ཞེན་མ་ལས་ཐར་ཀྱས་ཟེར་བའི་ཡོད་ནན་གྱིས་ཁོ་མི་ཡམ་གྱིས་ཁྱིམ་ལུ་འབྱོན་རུག། དེ་ཁར་ལུ་མི་ལེ་ཤ་འཛོམས་ཏི་སྒྲི་ལམ་ཁྱེར་བའི་བརྒྱུང་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༡༡ ཕི་རྩ་གྱིས་སྒྲི་བརྟུང་མ་ད་ལྟ། རྩ་ཟེར་བའི་གཞི་གཞི་དེ་གྱིས་ག་ཞིན་ན་བརྟུང་བར་འོངས་རུག།
- ༡༢ མི་གྱིས་ཕི་རྩ་འཕགས་སྒྲི་དེ་ཤེས་ཏི་དགའ་བའི་ལས་འབྱུངས་མ་ཚུགས་པར་སྒྲི་མ་



- ༢༢ ཁོ་གྲིས་དགོན་མཆོག་ལུ་བསྐྱོད་པ་མ་ཕུལ་ཤེས་པས། དེ་ཕུལ་ལས་གཙོ་བོའི་ཕོ་  
ཉ་གྲིས་ཉེ་རྩེ་དེ་བརྒྱུད་ས་ནི། འབྲུབ་སྟེན་ཚུ་གྲིས་ཁོ་འཕུ་བཟའ་ཞིན་མ་ལས་  
ཉེ་རྩེ་དེ་ཤི་སྟེན་གྲགས།
- ༢༣ དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཚུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏི་བཟུན་པ་དར་གྲགས།
- ༢༤ སྤར་ན་བུས་དང་སྤྲོ་ལ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་ལུ་ཚུ་སྤྲུབ་ཚར་ནི། མར་ཀུས་ཟེར་  
བའི་ཡོ་ཏ་ནན་ཡང་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས་ལོག་འབྱོན་གྲགས།

### ཡིའུ་བརྒྱུག་གསུམ་པ།

སྤར་ན་བུས་དང་སྤྲོ་ལ་གཉིས་བཟངས་ཡོད་པ།

- ༡༡། མེན་གྱི་ཡོག་གིས་ཆོས་ཆོག་ས་ནང་ལུ། སྤར་ན་བུས་དང་། མེན་གཤོ་སེ་  
སྤར་དང་། ཀེ་རེ་ནི་ལས་ལུ་སི་ཡུས་དང་། ཉེ་རྩེ་དེའི་ཅེད་གྲོགས་མིན་པའི་རྫོངས་  
དཔོན་མཉེན་དང་། སྤྲོ་ལ་ཚུ་གྲིས་ལུ་རྫོན་པ་ཚུ་དང་རྫོབ་དཔོན་ཚུ་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༡ ཁོང་དེ་ཚུ་གྲིས་གཙོ་བོ་ལུ་ཞབས་བཏོག་ཞུ་ནི་སྤྱད་གནས་བསྐྱུང་བའི་ཆོ། དམ་  
པའི་ཐུགས་ཉིད་གྲིས། སྤར་ན་བུས་དང་སྤྲོ་ལ་གཉིས་ང་གིས་འབད་བརྒྱུག་  
ནི་ལུ་ཚུ་གྲིས་དོན་ལུ་སེ་སེར་ཁ་ཕྱེ་ཞག་ཟེར་བཀའ་གནང་གྲགས།
- ༢ དེ་ལས་ཁོང་སྤྱད་གནས་བསྐྱུང་ནི་རྫོན་ལམ་ཞུ་ཞིན་མ་ད། ཁོང་གཉིས་གྲིས་འགྲུ་  
ཕུག་དབང་གནང་ནི་བཏང་གྲགས།
- ༣ དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྲིས་ཁོང་གཉིས་བཟངས་བཏང་ནི། སེ་ལུ་སེ་ཡུ་ཤེས་  
ཡོད་པ་ལས། དེ་ལས་སའི་པར་ས་ལུ་རྒྱུ་འགྲུ་ལས་སྤེ་འབྱོན་གྲགས།
- ༤ ཁོང་ས་ལ་མེ་ལུ་འབྱོན་ཞིན་མ་ད། ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྲིས་འདྲུ་ཁང་ཚུ་ནང་དགོན་  
མཆོག་གིས་གསུངས་ཚུ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་མས། ཡོ་ཏ་ནན་འདི་ཁོང་གིས་  
ཕུག་ཞུ་མི་སྤེ་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༥ ཁོང་སྤྱང་ཕུན་ལས་རྒྱུད་དི་པ་ཤེས་ཟེར་སར་ཤེས་ད་ལུ། དེ་ཁར་སྤྱུམ་བརྒྱབ་  
མི་གཅིག་ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་ལུང་རྫོན་པ་རྩལ་མ། ཁོའི་མིང་བར་ཡེ་ཤུ་ཟེར་མི་གཅིག་  
དང་འཕྱད་གྲགས།
- ༦ ཁོ་སྤྱང་ཕུན་དེའི་བཀའ་རྫོན་སེར་གཏུ་པ་ལུ་ལུས་ཟེར་མི་གཅིག་ཁར་ཡོད་པ་མིན་

པས། བཀའ་རྒྱུད་དེ་གྱིས་སྤར་ན་བྱས་དང་པུ་ལུས་གཉིས་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཅན་ནི་དོན་ལས་སྤྱི་བར་བཏང་ཅུག།

༥ ཞིན་རུང་ཞེ་ལི་མ་ཟེར་བའི་སྐུ་མ་བརྒྱབ་མི་དེ་གྱིས་ཁོང་ལུ་རྟོག་ཏུ། བཀའ་སྒྲོན་  
དེ་དང་པ་ལོག་བརྒྱུག་ནི་ཐབས་ཤེས་འབད་མ་དུ།

༩ ཕུ་ལུས་ཟེར་བའི་ས་ཨོལ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་གང་ནི། ཁོ་ཀྱིས་  
མེད་ལུ་སྤྱད་ཅིག་ནི་གཟིགས་ཞིམ་དེ་ཁོ་ལུ།

༡༠ གཡོ་ཅན་དང་ངན་པའི་གང་བའི་བདུད་ཀྱི་སྤུ་ཚྭ་ཁྱོད། ཐུང་རྒྱུ་སེམས་པ་  
རྒྱུ་འདྲུ་ཁྱོད། གཙོ་བའི་ཐུང་ལམ་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་གཡོ་གཡོས་ཚུ་མི་སྤང་གམ།

११ ད་ལྟ་གཙོ་བོའི་པག་འཆད་འདི་ཁྱོད་འགྲུ་བབས་ཡོད་པ་མིན། ཁྱོད་སྐབས་ཅིག་  
མིག་ཏུ་ཞུས་འགྲུར་དེ་ཉི་མ་ལུ་མ་མཐོང་པར་འགྲུར་ཅིག་ཟེར་ན་སློབ་གསུངས་  
ཆར་སྒྲུབ་ཅིས། དེ་ཕྱི་ལ་ལས་ཁོ་ལུ་ས་སྐྱུག་དང་སྤྲུལ་པ་འཐིབས་དེ། མིག་གིས་  
མ་མཐོང་པར། ལག་པ་བརྒྱུད་དེ་འཁྱོད་མིག་ཅིག་འཆོལ་དགོཔ་འགྲུར་ཅུག།

༡༢ དེ་ལས་བཀའ་ཚིན་གྱིས་ག་ཅིས་མཛད་ཡོད་པ་དེ་མཐོང་ནི། གཙོ་བོའི་བསྟོན་  
པ་ལྟ་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏེ་དད་པ་སྐྱེད་ཅུག།

१३ བུ་ལུས་དང་ཁི་ལོ་ལོ་དང་བཅས་པ་ཚུ་པ་མོས་ལས་ཚུའི་འགྲེལ་མ་མི་པ་  
 གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་མེར་ག་ཟེར་ས་ལུ་ཕེབས་རུག། ཡོད་ན་ཁོང་ཚུ་དང་ཁ་འབྲལ་  
 རྩེ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ལོག་རུག།

༡༤ ཁོང་ཚུ་པེར་ག་རྒྱུད་ཞེན་མ་ལས་པེ་སིད་དེ་ཡ་གྲིས་ཡུལ་མེན་གྱི་ཡོག་ལུ་འབྱོན་  
 ཏི། དམ་པའི་ངལ་གསའི་ཉིམ་ལུ་འདྲ་ཁང་ནང་ལུ་བཞུགས་ཅུག།

༡༥ བཀའ་བྲིས་ས་དང་ལུང་རྟོན་པའི་དཔེ་ཆ་ལས་སྐྱགས་ཚར་བའི་རྒྱལ་ཕུ་འདྲུ་ཁང་  
གིས་དབུ་མཛད་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། བྱེད་མི་ཚུ་དང་སྤྱན་ཅ་ཚུ། མི་དམངས་དོན་  
ལས་ཁ་ཐོན་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་བཏང་གནང་བཟེར་སྦྱབས་དེ་ལུ།

༡༦ བུའུམ་ཡར་བཞེངས་ཏིལ་རིམ་གྱིས་བདེན་མཛད་ཞིན་མ་དེ་སྤྲེག་ལུངས་  
རྒྱལ། མེས་ར་ཡཔ་གྱིས་མེ་ཚུ་དང་དཀོན་མཆོག་ལུ་འཛོག་མེ་ཚུ། ང་ལུ་ཉན།

༡༣ རྒྱལ་ར་ཡལ་གྱིས་མི་དམང་དགོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་པའི་ཕ་མེས་ཚུ་  
འདམས་ཁ་གནང་ཞི། མི་དམང་དེ་ཚུ་མི་རིག་ལུང་མ་ཚུགས་ལུ་ཚུང་པའི་



སྐབས་མི་ཚྲོ་བས་བྱེད་ཤི། ཁོའི་འཇུག་པས་ཕྱག་གིས་ལུང་མ་ཕྱོགས་དེ་ཁར་  
ལས་བརྟན་གནང་ཞིན་མ་དུ།

༡༩ བྱང་ཐང་ནང་ལུ་ལོང་བཞི་བཅུ་དེས་ཅིས་ཁོང་ལུ་ཁོ་གྱིས་བཟོན་པ་མཛད་གནང་  
རུག།

༢༠ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཀྱ་རྒྱན་ཟེར་བའི་སྤྱོད་པ་དེ་ནང་ལུ་མི་རིགས་བདུན་ཚར་བཅད་  
གནང་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་གིས་ས་ཕྱོགས་དེ་ཁོང་ལུ་བགོ་བཤའ་བརྒྱབས་ཏི་  
གནང་རུག།

༢༡ འདི་རྒྱལ་ལས་ཁོང་ལུ་ཁོ་གྱིས་ལོང་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་དེ་ཅིས་གྱིས་བྲིམས་དཔོན་  
ཚུ། ལུང་རྟོན་པ་ཤ་མུ་ཞེས་མ་འབྱོན་པའི་ཏེ་མ་གནང་རུག།

༢༢ ད་རུང་དེ་རྒྱལ་ལས་མི་དམངས་གིས་རྒྱལ་པོ་གཅིག་གནང་དགོཔ་སྟེ་ཞུས་པ་ལུ་  
དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལུ་ལོང་བཞི་བཅུ་འདྲིའི་ན་ལུ་མེན་ཇ་མིན་གྱིས་མི་རིགས་  
ལས་ཞིན་པའི་སྤྱོད་པ་ཟེར་བའི་མི་གཅིག་གིས་བུ་རྩ་ས་ཞེས་འདི་རྒྱལ་པོ་སྟེ་བསྟོན་  
གནང་རུག།

༢༣ དེ་ལས་སྤྱོད་པ་དེ་ཁོ་གྱིས་བྱེ་བརྟན་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་གིས་རྒྱལ་པོ་འདི་ད་བིད་  
བསྟོན་གནང་རུག། ཇེ་སི་གྱིས་བུ་རྩ་ད་བིད་དེ། ཁོའི་རྟོན་ལས་དཔང་གཞག་  
འབད་མི། ང་རའི་ཐུགས་ལུ་འབབ་པའི་མི་དེ་གྱིས། ཇེ་གིས་ཐུགས་དོད་ལུ་  
རྩ་རྒྱལ་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

༢༤ དཀོན་མཆོག་གིས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་བཟུམ། མི་དེའི་གདུང་བརྒྱད་ལས་  
ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་སྒྱབས་མགོན་སྟེ་ཡེ་ཤུ་བཏང་མ་ཞིན་པས།

༢༥ ཁོ་མ་འབྱོན་པའི་ཏེ་མ་ཡོད་ནན་གྱིས་ཞུས་ར་ཡལ་གྱི་མི་གེར་ལུ་བཟོན་པ་སྟེ་  
ཞེའི་ཐུས་གསལ་རྟོན་ལས་ཚེས་བརྟན་རུག།

༢༦ ཡོད་ནན་གྱིས་ཞབས་བརྟག་ལུ་མཇུག་བསྟེན་མཛད་དེ་སྟེ་གསུངས་རུག། ཅིང་  
གྱིས་འབདན་ང་ག་ཞིན་ན་ཟེར་མ་སྟོ། ང་འདི་ཁོ་མེན། ཇེ་རྒྱལ་ལས་འབྱོན་  
པའི་སྟེས་བུ་དེ་གྱིས་ཞབས་རྩམ་གྱིས་བཅིངས་ཐག་ཡང་ང་གིས་ཕུད་བཏང་ཞེའི་  
འོད་བབས་མེད་ཟེར་གསུངས་རུག།

༢༧ ཅེས་ར་ཏམ་གྱིས་བུ་རྩ་དང་དཀོན་མཆོག་ལུ་རྟོག་མི་སྟུན་ཆ་རྩ། ཐར་ལམ་  
གྱིས་གསུངས་རྩ་ང་བཅས་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ཞིན།

- ༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ལྷོད་མི་ཚུ་དང་། ཁོང་ཚུ་འདྲོན་ཚུ་གྱིས་ཡེ་  
ཤུང་ཡང་མ་ཤེས། དུས་མ་རྟག་ར་དམ་པའི་ངལ་གསའི་ཉིམ་ལུ་ལུང་རྟོན་པ་  
ཚུ་གྱིས་གསུངས་ཚུ་ཡང་རྣམ་མ་གྱོ། དེ་ལས་ཁོ་ལུ་བྱིམས་བཀལ་ཏི་ཁོང་ཚུ་  
གྱིས་ཁོང་རའི་དོན་ད་སྐབ་རུག།
- ༢༨ ཁོ་བཀྲོང་དགོ་པའི་ཚུ་ཆེན་ག་ཅིས་ཡང་མེད་རུང་། ཁོང་གིས་ཁོ་བཀྲོང་དགོ་པ་  
ཐེ་ཅི་ལ་ཏི་ལུ་སྐབས་རུག།
- ༢༩ ཁོ་འོ་རྟོ་ལས་དཔེ་ཆ་ནང་འབྲིས་མི་ག་ར་འབྲུང་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
ཁོ་ཤིང་འགྲུ་ལས་མར་ཡབས་ཏི་སྐར་ཁང་ནང་ལུ་བཞག་རུག།
- ༣༠ དེ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་རྟོངས་གནང་ནི།
- ༣༡ ཏེ་མ་ཁོ་དང་ཅིག་ཁར་གྲུ་ལི་ལི་ལས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འོངས་མི་ཚུ། ད་རྟོ་མི་  
དམང་གཏོང་ཁར་ཁོ་འདྲུང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་མ་ང་བཅས་གྱིས་ཞག་  
ལེ་ཤ་ཁོ་དང་མཇལ་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༣༢ དེ་ལས་པ་མེས་ཚུ་ལུ་ག་དེ་སྤེལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་ཚུ་ང་བཅས་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་  
ཐུན་བཟང་འདི་འི་བྱ་བ་སྐྱགས་འབད་ན་ཅིན།
- ༣༣ མགྲར་གསུངས་ལི་བྱ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འབྲིས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་དི་གིས་  
སྤྲུལ་ཅིན། ད་རིང་ལུ་འབྲུངས་འབྲུང་མ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་དི་དགོན་མཆོག་  
གིས་ཡེ་ཤུ་སྐྱ་གསོན་པོ་རྟོངས་གནང་མ་ལས་ང་བཅས་ཨ་ལོ་ཚུ་གྱིས་དུས་ལུ་  
སྐབས་ཚར་ཡི།
- ༣༤ ཁོ་འཆི་བ་ཚུ་གྱིས་བར་ནང་ལས་རྟོངས་གནང་ཡོད་པ་ལས། ད་ལྟོ་ག་ཉི་ལྟོ་  
བསྐལ་མི་ཚུ་ཟེར་དེ་སྤེལ་གསུངས་རུག། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ད་བྱིད་གྱིས་འབྲེན་  
ཆབས་འདི་གནང་འོང་ཟེར་གསུངས་མ་མ་ཆད།
- ༣༥ ད་རུང་ཁོ་གྱིས་མགྲར་གསུངས་གཞན་གཅིག་ནང་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་སྤྲུལ་བྱ་དམ་  
པ་གཅིག་པ་དེ་འི་རུལ་བར་མི་མཐོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༣༦ ག་དེ་སྤེལ་ཟེརན་ད་བྱིད་གྱིས་ཁོ་རའི་དོ་བསྐྱང་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱགས་དོད་  
ལྟར་དུ་སྐབས་ཞིན་མ་ལས། སྐྱ་ཆེ་འདས་ཏི་པ་མེས་མཉམ་བང་སོ་ནང་ལུ་  
བཅུགས་ཏི་རུལ་སོ་རུག།

- ༣༧ དེ་ལས་ཁོད་ཀོན་མཆོག་གིས་ལོག་ཏེ་རྩེ་རྩེ་ལས་གནང་མེ་འདི་ཙམ་ལས་མེ་རུལ།
- ༣༨ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ལྷན་ཆ་ཚུ་ཏཱ་གོ་མ་འབད། སྤྱི་ལུ་འདི་ལས་བརྟེན་དེ་  
ཁྱེད་ཚུ་འི་ཤིག་པ་འདག་ནི་གྱིས་ཆོས་ཚུ་བཤད་ཡོད་པ་མ་ཆད།
- ༣༩ མི་ཤི་བཀའ་ཁྲིམས་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཐར་པ་ཐོབ་ཚུགས་ཟེར་མེན། ཁོ་ལུ་ག་ར་  
གྱིས་དད་པ་སྤྱེད་ཆར་མི་ཚུ་ཐར་པ་ཐོབ་མེན།
- ༤༠ ལུང་རྟོན་པའི་གསུངས་ཡོད་པ་ཚུ། ཁྱེད་ལུ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་བླ་  
པ་བརྟེན་ཟེར་ཡོད།
- ༤༡ བཟ། ཁྱེད་གཞན་ལུ་ཁ་བཏང་མི་ཚུ། ཏཱ་ལས་དེ་ཤི་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ང་གིས་ཁྱེད་རྒྱུ་བསྐྱང་ལུ་ལཱ་གཅིག་འབད་འོང་། མི་གཅིག་གིས་ཁྱེད་ལུ་བཤད་  
ཐེན་རུང་། འདི་ལུ་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་ཡོད་མི་ཆེ་ཟེར་པའུ་ལུས་གྱིས་དེ་སྤྱི་གསུངས་  
རུག།
- ༤༢ དེ་ལས་ཡ་རུ་རྩེ་པ་ཚུ་འདྲུ་ཁང་ལས་ཕྱི་འཐོན་འབྱོར་བའི་ཤུལ་ལུ། ཕྱི་པ་མི་ཚུ་  
གྱིས་དམ་པའི་ངལ་གསོའི་རྒྱུ་ཡང་ཆོས་འདི་བཟུམ་ང་བཅས་ལུ་བཤད་  
གནང་ཟེར་གསོའི་ཐུག་བྱུག།
- ༤༣ དེ་བསྐྱང་ལུ་ཆོག་པ་ཚུ་ཕར་ཚུར་རྟོར་ནི། ཡ་རུ་རྩེ་པ་དང་། དེ་འོ་རྩེ་པ་གསར་  
ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་ལེ་ཤ་ར་པའུ་ལུས་དང་སྤར་ན་བུས་གྱིས་རྟོར་བཅའ་འབྱོར་  
ལས། ཁོང་གཉིས་གྱིས་ཆོས་གནང་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་འདི་ནང་ལུ་  
གནས་དགོ་པའི་དོན་ལུ་སྒྲོ་བསྐྱེད་མཛད་རུག།
- ༤༤ ཤུལ་ལས་དམ་པའི་ངལ་གསོའི་ཉིམ་ལུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་མི་ཚུ་ག་ར་དཀོན་མཆོག་གིས་  
གསུངས་ཉན་པར་འཛོམས་རུག།
- ༤༥ འདི་འབད་མ་ད་ཡ་རུ་རྩེ་པ་ཚུ་གྱིས་མི་དམངས་འཛོམས་ཡོད་པ་མཐོང་ཏེ་ཕྱག་དོག་  
ལངས་ནི་ནམ་ལས། པའུ་ལུས་གྱིས་གསུངས་ལུ་ཆོག་ངན་སྐབས་ནི་སྤྱི་པ་  
བཏབ་རུག།
- ༤༦ དེ་ལས་པའུ་ལུས་དང་སྤར་ན་བུས་གཉིས་གྱིས་སྒྲོ་ཁོག་འགྲུ་སྤྱི་ལུ་ཉི་ཁོང་  
ཚུ་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་འདི་དང་པ་ར་ཁྱེད་ལུ་བཤད་དགོ་པ་ཡོད་  
རུང་། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཞེན་པ་ལོག་ཏེ་ཆེ་མཐའ་མེད་པ་ཐོབ་ནི་འོས་བབས་  
མེད་པ་ལས། ང་བཅས་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་མ་མེན།

- ༤༧ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏི་གཙོ་བོ་འི་ང་བཅས་ལུ་དེ་སྤེ་བཀའ་གནང་ཡོད། ང་གིས་ཁྱེད་  
ཚུ་ས་ཁྱེད་མཐའ་མའི་བར་ནང་ཚུན་འོད་ཟེར་འབད་བསྐྱོས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་  
ཡོད་པ་མིན།
- ༤༨ གསུངས་དེ་ཚུ་ནམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ཕྱི་པ་ཚུ་དགའ་བཤམ་ཞི། དཀོན་མཆོག་གིས་  
གསུངས་ལུ་བསྟོན་པ་ལུ་ལམ་ལས་ལེ་ཤ་ར་ཆེ་མཐའ་མེད་པ་ཐོབ་ནི་བསྐྱོས་ཆེ་  
ཅིག་པ་ག་ར་དང་ཅན་ལུ་འགྱུར་རུག།
- ༤༩ གཙོ་བོ་འི་གསུངས་ཚུ་ས་གནས་ག་ཞི་མེད་པར་དར་སྤུག་རུག།
- ༥༠ མིན་རུང་ཁོང་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཨ་ཞེས་ཆོས་འབད་མེ་ཚུ་དང་།  
གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཚུ་ལྷུ་ལྷུ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཕ་ཕུ་ལུས་དང་སྤར་ན་བུས་  
ལུ་གནོད་པ་བསྐྱེད་ནི་དོན་ལས་ཁོང་ཚུ་དགྲ་གས་ཏི། ཁོང་རའི་ས་ཆ་ལས་ཕྱི་  
བརྟེན་བཏང་རུག།
- ༥༡ ཁོང་གཉིས་གྱིས་ཁོང་རའི་རྒྱུ་མ་གྱིས་ཐལ་མ་ཚུ་སྤུས་བཀོག་ཞིན་མ་ལས། ཨི་  
གོ་ནི་ཡམ་ལུ་འཕྱོན་རུག།
- ༥༢ དེ་ཁར་སྒྲོབ་མ་ཚུ་དགའ་སྤྱོད་འབྱུང་མ་མ་ཆད། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་  
ཁྱབས་རུག།

### མིའུ་བཅུ་བཞི་པ།

#### ཨི་གོ་ནི་ཡམ་ནང་ལུ།

- ༡༥༥། ཨི་གོ་ནི་ཡམ་ནང་ལུ་ཁོང་གཉིས་ཅིག་ཁར་ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་འདྲ་ཁང་ནང་ལུ་འཕྱོན་  
ཏི། ཆོས་སྟོན་མ་ད་ལུ་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་དང་ཉེ་ལེན་གྱིས་མེད་མང་ག་ར་དང་པ་སྦྱང་རུག།
- ༡ མིན་རུང་དང་པ་མེད་པའི་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་དགྲ་གས་ཏི། སྤུན་ཆ་  
ཚུ་འོ་སྤུན་ལས་ཁོང་ཚུ་འི་སེམས་ལ་ས་ངན་པ་མནོ་བཅུག་རུག།
- ༢ དེ་ཁར་ལུ་ཁོང་ཚུ་ཕུན་རིང་མཆོད་ཐུགས་ཞིན་མ་ལས་སྒྲོ་ཁྱིམ་སྒྲོ་ཁྱིམ་འགྲུ་བཀའ་ཏི་  
ཆོས་བསྟོན་ཡོད་པ་མ་ཆད། གཙོ་བོ་འི་ཁོང་ལུ་རྟགས་མཚན་དང་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་  
ཏི་ཚུ་བསྟོན་གནང་ཞི། ཁོའི་ཐུགས་རྗེ་འི་གསུངས་ཚུ་ལུ་དཔང་གཞག་མཛད་རུག།
- ༣ གྲོང་ཁྱེར་ནང་གི་མེད་མང་བར་ནང་མ་མཐུན་པ་འབྱུང་ཞི། ལ་ལུ་ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་  
ཁ་ཐུག་ལུ་འབད། ལ་ལུ་སྤྱོད་ཚུ་གྱིས་ཁ་ཐུག་ལུ་འབད་རུག།

- ལ དེ་ལས་ཕྱི་པ་དང་ཡ་རྩ་རྩ་པ་ཚུ་དམག་བརྒྱབ་ནི་འགྲུ་འཁྲུག་སྟེ། ཁོང་རའི་  
དཔོན་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཁོང་གཉིས་ལུ་གནོད་པ་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་རྫོང་བརྩུང་ནི་  
བརྩམས་ཀྱི།
- ཮ དེ་སྟེ་ཞིན་མ་མཁུན་ཏེ་ལི་ཀོ་ནི་ཡ་གྲིས་གྲོང་ཁྱེར་ལས་ཀྱང་དེར་བེ། དེ་ལས་  
དེའི་ཡུལ་ཚན་ཚུ་ནང་ལུ་འབྱོག་འབྱོན་ཀྱི།
- ུ དེ་ཁར་ཁོང་གིས་ཕྱིན་བཟང་ཚུ་བཤད་གནང་ཀྱི།
- ད ལས་ཀྱང་གཡུལ་དེ་ནང་ལུ། སའི་གྲིས་མངལ་ལས་འཛོན་པའི་བསྐང་ལས་ཞར་མ་  
ན་མ་ཡང་རྒྱུ་མ་གྲིས་ས་ཁར་ལམ་མ་འབྱོ་བའི་མི་གཅིག་ས་ཁར་རྫོང་ཏི་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས།
- ཆ ཁོ་གྲིས་པུ་ལུས་གྲིས་ཚོས་བཤད་ལུ་ཉན་ཡོད་པ་ལས། པུ་ལུས་གྲིས་ཁོ་  
ལུ་སྤྱན་རླིང་གུ་གཅིག་ཏེ། དེ་ལུ་གསོ་ཚུགས་པའི་དད་པ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་མཁུན་  
ཞིན་པས།
- ༡༠ གསུངས་སྐད་སྟོན་བཏོན་ཏེ། རྒྱུ་མ་བཅུགས་ཏི་ཐང་བཏང་ཏེ་སྟེ་ཡར་ལོང་ཟེར་  
བཀའ་གནང་མ་དུ། ཁོ་ཡར་མཆོང་ཞིན་མ་ལས་ལམ་འབྱོ་ཀྱི།
- ༡༡ མེད་མང་ཚུ་གྲིས་པུ་ལུས་གྲིས་མཛད་མེད་མཐོང་སྟེ་སྐད་སྟོན་བརྒྱབ་སྟེ། ལི་  
ཀོ་ནི་གྲིས་སྐད་ལུ། རྩ་ཚུ་མའི་ལུས་ལུ་སྤྱུལ་ཏིང་བཅས་ཡོད་སར་བབས་འབྱོན་མ་  
ཞིན་པས་ཟེར་སྟེ་བས་ཀྱི།
- ༡༢ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྲིས། སྤར་ན་བུས་ལུ་རྩ་ལི་ཀར་ཡང་ཅིན་རྩ་དབང་པོ་དང་།  
པུ་ལུས་འདི་མཛོད་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་མར་ཀྱེ། ཡང་ཅིན་  
ཁའི་རྩ་ཟེར་མཆོན་བཏགས་ཀྱི།
- ༡༣ ཁོང་རའི་གྲོང་ཁྱེར་གྲིས་གདོང་ཁར་ལུ་ཡོད་པའི་རྩ་ལི་ཀར་གྲིས་རྩ་ཁང་དཀོན་  
ཉེར་གྲིས། ཐང་དང་མེ་ཏོག་གིས་བྱང་མ་ཚུ་བཅས་པ་སྟེ་ཆུ་ལ་སྟོ་ཆ་བར་འོངས་  
དེ། མེད་མང་དང་ཁོ་རང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ་དམར་མཆོད་ལུ་ལ་ནི་  
བརྩམས་ཡོད་པ་ལས།
- ༡༤ སྤྱེལ་སྤར་ན་བུས་དང་པུ་ལུས་རྩན་གསམ་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་རའི་ན་བཟའ་  
ཚུ་ལ་ཞིན་པས། མེད་མང་གི་སྤྱུག་ནང་རྩྱགས་འབྱོན་ཞིན་པས་ད་གསུངས་སྐད་  
སྟོན་བཏོན་ཏེ།

- ༡༥ སྒྲིམ་ཆོག་ཚུ་འདི་ག་ཅིས་འབད་མ་སྒྲིམ་ ར་བཅས་ཡང་ཁྱེད་བཟུམ་མེ་ཅོག་ཐེད་པ་  
རང་བཞིན་ཨིན། ཁྱེད་ཚུ་ཁྱེད་མ་ཐུབ་པའི་ལཱ་ཚུ་སྤངས་ཞིན་མ་དུ། ཞིང་ཁམས་  
དང་ས་རྒྱུད་། རྒྱ་མཚོ་དང་དེའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་གོར་བོ་གོད་གནང་མེ་སྒྲིམ་གསོལ་  
བཞུགས་མེད་ཀོན་མཆོག་ལུ་སེམས་སྦྱར་ནི་དོན་ལས་ཕྱིན་བཟང་འདི་ཁྱེད་ལུ་  
བཤད་པར་འོངས་འོང་མ་ཨིན།
- ༡༦ འདས་པའི་དུས་ལུ་མེ་བརྒྱུད་ཚུ་རང་རང་གིས་ལམ་ལུགས་སྟར་འགྲོ་ནི་གནང་  
རུང་ཡང་།
- ༡༧ ཁོ་གྲིས་སྒྲིམ་ཚུ་ལུ་གནམ་ཁར་ལས་ཆར་ཚུ་དང་ལོ་ཐོག་ལེགས་པ་སྟེ་གནང་སྟེ།  
བཟའ་ནི་འཐུང་ནི་ཚུ་དང་དག་འཕྲོ་ཚུ་ ར་བཅས་རའི་སེམས་ལུ་ངོམ་ནི་དོན་  
ལུ་དཔང་གཞག་མེད་པར་ཁོར་ག་ཅིག་སྟེ་མཛད་མ་གནང་པས་ཟེར་གསུངས་  
ཞིན་མ་ལས།
- ༡༨ ཁོང་མི་དམངས་གིས་དམར་མཆོད་ལུ་མེ་དེ་བཀག་བཅུམ་འབད་ཚུགས་པ་ལུ་  
ལག་བརྒྱབ་རུག།
- ༡༩ ཨོན་ཀྱི་ལོག་དང་ཨོ་ཀོ་ནི་ཡམ་ལས་ཡ་རྩ་རྩ་པ་དག་པ་ཅིས་འོངས་ནི། མི་དམངས་  
ལུ་རྒྱུད་བསྐྱེད་འབད་ཞིན་མ་ལས། པུ་ལུས་འགྱུ་རྩེ་བརྒྱུད་ས་བཞག་ཞིན་མ་  
དུ། ཁོ་ཤི་སོ་ཡི་མནོ་སྟེ་གྲོང་ཁྱེར་ཕྱི་ཁར་ལུ་རྩུང་བཅའ་རུག།
- ༢༠ སྒྲིམ་མ་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་བསྐྱར་བ་བརྒྱབ་མྱོད་པའི་བསྐྱར་། པུ་ལུས་གྲིས་ཡར་  
བཞེངས་ནི་གྲོང་ཡུལ་ནང་ལུ་འགྱོན་དི། དེའི་ནངས་པར་སྟར་ན་བུས་དང་མཉམ་  
དེར་བེ་ལུ་ལེབས་རུག།
- ༢༡ གྲོང་ཁྱེར་དེ་ཁར་ཁོང་གིས་ཕྱིན་བཟང་བཤད་ཞིན་མ་ལས། མེ་ལེ་ཤར་སྒྲིམ་མ་  
འགྱུར་བརྒྱག་སྟེ། ཁོང་ཚུ་ལོག་དི་ལེས་ཀྱ་དང་། ཨོ་ཀོ་ནི་ཡམ་དང་། ཨོན་  
ཀྱི་ལོག་ལུ་ལེབས་རུག།
- ༢༢ སྒྲིམ་མ་ཚུ་གྲིས་སེམས་རྟན་དྲིག་དྲི་རྩེད་དགོཔ་དང་། དད་པ་མ་ཡལ་བར་རྒྱན་  
ཆ་མེད་པར་གནས་དགོཔ་དང་། ར་བཅས་ར་རྒྱལ་བཟུམ་ལེ་ཤ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས།  
བཀྲལ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་ལུ་འཇུག་ནི་མེད་པའི་རྟོག་ལས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་  
མཛད་དི་གསུངས་རུག།

- ༢༢ ཆོས་ཁང་རེ་རེ་ལུ་གན་ཤོས་ཚུ་བསྐོས་གནང་ཞི། སྤྱང་གནས་བསྐྱང་སྒྲོན་ལམ་  
ཁུ་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་དེ་ཚུ་དང་པའི་གཙུག་པོ་ལུ་བཙུག་པའི་གན་ཁུ།
- ༢༣ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཕི་སིད་དེ་ཡ་ལུང་མ་ཕྱུགས་ལས་པམ་ཕི་ལི་ཡ་ལུང་མ་ཕྱུགས་  
ལུ་ཕེབས་ཏེ།
- ༢༤ ཁོང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་ཕེར་ག་ལུ་གསུངས་ཚུ་བཤད་གནང་ཞིན་མ་ལས་ཅི་ག་ལི་  
ཡ་ལུ་ཕེབས་ཏུག།
- ༢༥ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྤྱབས་ཚར་བའི་ལུ་དེའི་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱུགས་  
རྗེ་ལས་མགྱ་བཏང་པའི་ས་གནས་ཅིན་གི་ཡོག་ལུ་ཚུའི་འགྲུ་ལས་སྒྲེ་ལོག་ཏེ་  
ཕེབས་ཏུག།
- ༢༦ ཁོང་དེ་ཚུ་དེ་ཁར་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས་ཆོས་ཁང་གི་ཆོག་ས་པ་ཚུ་ཅིག་ཁར་བཀྲུག་  
ཏི། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལུ་ག་ཅིས་མཛད་ཡོད་པ་ག་ར་དང་། ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་  
ག་དེ་སྒྲེ་དང་པའི་སྒྲེ་ཕྱུགས་གནང་ཡོད་པ་ཚུའི་སྒྲེ་ལས་ཁོང་ལུ་བཤད་ཏུག།
- ༢༧ དེ་ཁར་ལུ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་དང་མཉམ་ཁོང་ལུ་ན་རིང་མ་སྒྲེ་བཞུགས་ཏུག།

### ཡིའུ་བཙུག་པོ་ལ།

ཡེ་རུ་ཤ་ཡེ་མ་ལུ་ འཛོམས་ཡོད་པ།

༄༅། དེ་ལས་ཡ་རུ་རུ་ལས་མི་ཚུ་རེ་རེ་ཁོངས་ཞིན་པ་ད། སྤྱན་ཆ་ཚུ་ལུ་ མོ་ཤའི་  
བཀའ་ཁྲིམས་བཟུམ་ཁྱེད་གྱིས་མདུན་སྤྱུགས་བཅད་ནི་མེད་པ་ཅིན་ཁྱེད་ལུ་ཐར་པ་མི་  
ཐོབ་ཟེར་ཆོས་བསྐྱོན་ཏུག།

༢ དེ་ལུ་རྟེན་ཏི་པའུ་ལུས་དང་སྤྱར་ན་བུས་གཉིས་དང་ཁོང་དེ་ཚུའི་བར་ནང་ལུ་མ་  
མཐུན་པའི་ཚོད་གྲངས་ལེ་ཤ་འབྱུང་ཏི། སྤྱན་ཆ་ཚུ་གྱིས་པའུ་ལུས་དང་སྤྱར་ན་བུས་  
དང་ཁོང་གཞན་ཚུ་དག་པ་ཅིག་བཅས་པ་སྒྲེ། ཡེ་རུ་ཤ་ཡེ་མ་ལུ་སྤྱན་ཆ་དང་གན་ཤོ་  
ཚུ་ཡོད་སར་གནས་དོན་དེའི་སྒྲེ་ལས་འབྱོན་དགོ་པ་སྒྲེ་བསྐོས་ཏུག།

༣ དེ་ལས་ཆོག་ས་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་བཏང་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚུ་ཕི་ནིས་དང་ས་  
མ་རེ་ཡ་ཚུ་ད་ཞིན་པ་ད། ཕྱི་པ་ཚུ་ཆོས་ལུ་བསྐྱུལ་བའི་གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་རེ་བཤད་  
གནང་ཏི། ཁོང་གིས་སྤྱན་ཆ་ཚུ་ག་ར་ག་ཅིས་དེ་སེམས་དགའ་བཏུག་ཏུག།



- ༤ ཁོང་ཚུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་ལུ་ལེ་བས་ད་ལུ། ཚོས་ཚོགས་དང་། སྤྱི་ཚབ་དང་། ཀན་  
ཤིང་ཚུ་གྱིས་ཁོང་གཉིས་ལུ་འབྲེན་པ་ལེགས་སོ་འབད་དི། ཁོང་གཉིས་གྱིས་ཡང་  
དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་ལུ་ག་ཅིས་ར་མཛད་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་བཤད་གནང་ཅུག།
- ༥ འདི་འབད་མ་ད་ཁོང་ལ་ལུ་ཅིག་པ་རུ་ཤི་པ་ཚུ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་མི་ཚུ་གྱིས་ཡར་  
ལོངས་ཞིན་མ་ལས། ཕྱི་པ་ཚུ་མོ་ཤི་བཀའ་ལུ་གནས་དི་མདུན་སྤྱགས་བཅད་  
དགོཔ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁོང་གིས་རྒྱུད་བསྐྱེད་འབད་མ་མས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༦ སྤྱི་ཚབ་དང་ཀན་ཤིང་ཚུ་གནས་དོན་དེའི་སྐོར་ལས་བསྐྱེད་གྲོས་ཚོགས་ནི་འབད་  
གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཅུག།
- ༧ མ་འགྲིགས་པ་ལེ་ཤ་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཉི་ཡར་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་  
ལུ་དེ་སྤྱོད་གསུངས་ཅུག། སྤྱི་ཚབ་ཚུ། ཏེ་མ་དགོན་མཚོག་གིས་ང་བཅས་ར་ནང་  
འཁོད་ལས་དམས་ཁ་གནང་ཞིན་མ་ལས། ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་ངའི་ཁ་ལས་ཕྱིན་བཟང་  
ནཱ་གོ་མི་དང་དད་པ་འབད་མི་ཚུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ག་དེ་མ་ཅིས་མཁྱེན།
- ༨ དེ་ལས་མིའི་སེམས་མཁྱེན་ཡོད་པའི་དགོན་མཚོག་གིས། ང་བཅས་ར་བཟུམ་  
ཁོང་ལུ་ཡང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གནང་དི། དེ་ཚུ་གྱིས་འོས་བབས་ཞིན་པའི་  
དཔང་གཞག་མཛད་ཅུག།
- ༩ ང་བཅས་ར་དང་ཁོང་གིས་བར་ནང་བྱུང་པར་ག་ཅིས་ཡང་མཛད་པ་མཛད་པ་ཡོད་པ་  
ལས། ཁོང་དད་པ་སྦྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་ཁོང་གིས་སེམས་ཚུ་འདག་གནང་ཅུག།
- ༡༠ ང་ང་བཅས་ར་དང་ང་བཅས་རའི་པ་མས་ཚུ་གྱིས། སྤྱག་མ་ཚུགས་པའི་གཉའ་  
ཤིང་དེ་སྤྱོད་མ་ཚུ་གྱིས་སྤྱག་གོ་འགྲུ་བཀའ་དི། དགོན་མཚོག་གིས་ཐུགས་ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་ག་ཅིས་སྤྱོད་གསུངས་དགོཔ་སྟེ།
- ༡༡ དེ་ཚུ་གཅི་བེ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་གའི་ཐུགས་རྗེ་ལས་ང་བཅས་ཐར་པ་ཐོབ་ཡོད་པ་བཟུམ་  
ཁོང་ཡང་ཐོབ་ཚུགས་པ་ང་བཅས་ལུ་དད་པ་ཡོད་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ད་ལུ།
- ༡༢ མི་དམངས་ཁ་བཟུམ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས། ཐར་ན་བྱས་དང་པུ་ལུས་གྱིས་དགོན་  
མཚོག་གིས་ཕྱི་པ་ཚུ་འཐུག་ལུ་ཁོང་ཚུ་ལས་རྒྱུད་དི་མཛད་གནང་གནང་མ་གྱིས་  
སྤྱགས་མཚན་དང་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏྲིག་ཏྲིའི་ཐུག་ལུ་ཚུ་སྐོར་ལས་བཤད་གནང་མ་  
ད་ཁོང་གི་ཉན་ཅུག།

- ༡༣ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དེ་སྤྱོད་བཤད་གནང་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་ཁོང་ལུ།  
མེ་ཚུ་དང་སྤྱན་ཆ་ཚུ་ད་ལུ་གསན་ནང་།
- ༡༤ དཀོན་མཆོག་གིས་ག་དེ་སྤྱོད་ཕ་ཚུ་ཁྲིན་དང་ན་ལས་མི་སྤྱོད་གཅིག་ཁོ་རའི་མཆོན་  
ཐོག་ལུ་བཞེས་ནི་དོན་ལས། དང་པ་ར་དེ་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་དེ་སྤྱོད་གཉིས་ལོད་པ་  
སྐར་ལས་སི་མོན་ཀྱིས་བཤད་ཅིས།
- ༡༥ ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་ཀྱིས་གསུངས་ཚུ་ཡང་འདི་དང་ཁྲིལ་དེ་དེ་སྤྱོད་གསུངས་ནུག།
- ༡༦ འདི་ལྟམ་ལས་ང་ལོག་སྤྱོད་འབྱོན་འོང་། ད་ལྟོ་ཀྱིས་དཔུ་གར་བཞེས་ཏི་ཡོད་  
མི་དེ། ང་གིས་ལོག་སྤྱོད་བཞེས་འོང་། གཞིགས་ཏི་རལ་སོང་མ་ཚུ་ཡང་ང་  
གིས་བཅོས་ཁ་བརྒྱབ་དེ་སྤྱོད་འོང་།
- ༡༧ ལྷག་མ་ལུས་པའི་མེ་ཚུ་ཀྱིས་གཅོ་བ་འཛོལ་ནི་དོན་ལས་དང་། དེ་མཆོན་ལུ་བཞེས་  
བའི་ཕྱི་པ་ཚུ་ག་ར། དེ་ཚུ་ག་གིས་མཛད་ཡོད་པ་ཟེར་གཅོ་བའི་གསུངས་ནུག།
- ༡༨ འཛམ་གླིང་བསྐལ་པ་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་འགོ་བརྒྱུགས་དཀོན་མཆོག་གིས་མཛད་  
པ་ཚུ་ཁོ་རའི་མཆོན་མ་ཡིན་ཟེར་འབྲེལ་བཞག་ནུག།
- ༡༩ དེའི་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་སེམས་སྤྱར་མི་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་ང་བཅས་བཀའ་ངལ་  
མི་འབྱེན།
- ༢༠ སྤྱི་དང་གསུངས་ལུ་བཞེན་པའི་མི་བཅོག་པ་དང་། ལོག་གཞུང་དང་། དཔུགས་  
ཆད་ཆད་པ་ཀྱིས་ཤ་དང་། ལྷག་ལ་སོགས་པ་རིགས་ལས་འཛམ་དགོ་པའི་ཡེ་  
གུ་གནང་དགོ་པ་འདི་ང་བཅས་ཐག་བཅད་གོ།
- ༢༡ དེ་ལས་དང་པོ་ལས་ར་གྲོང་ཁྱེར་རེ་རེ་ནང་ལུ། དམ་པའི་ངལ་གསོ་རེའི་སྐབས་  
འདྲུ་ཁང་ཚུ་ནང་མི་ཤིང་པེ་ཆ་ལས་བཤད་འདི་ཁོང་ཚུ་ལུ་ལྷག་ཕྱིན།

### ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་ཡི་གུ་བྲིས་ཡོད་པ།

- ༢༢ སྤྱི་ཚབ་ཚུ་དང་ཀན་ཤོ་ཚུ། ཆོས་ཁང་གི་ཆོགས་པ་དང་བཅས་པ་སྤྱོད་ཁོང་རང་  
ནང་འཁོད་ལས་མི་དག་པ་གཅིག་འདམས་ཀ་བརྒྱབ་ཞིན་མ་དུ། པུ་ལུས་དང་  
སྤྱི་ན་ལུས་མཉམ་ཞིན་གྱི་ཡོག་ལུ་བཏང་ནི་ཡིན་མ་པས། སྤྱན་ཆ་ཚུ་ཀྱིས་ནང་  
ན་ལུ་གོ་ཆོད་མི་ཁོང་སྤྱི་ན་ལུས་ཟེར་བའི་ལུ་དུས་དང་སི་ལུས་གཉིས་ཀྱིས་འོག་  
ལུ་ཡི་གུ་དང་བཅས་པ་སྤྱོད་བཏང་ནུག།

- ༢༣ ཁོང་ཚུ་གྱིས་བྱིས་པའི་ཡི་གུ་འདི། ཞེན་གྱི་ཡོག་དང་། སའི་རི་ཡ་དང་། སེ་  
ལེ་ཤི་ཡ་ལུ་གནས་ཡོད་པའི་སྤྲུལ་ཆ་ཚུ་ལུ། སྤྲུལ་ཆ་ཚུ་དང་། བཞུགས་ཆ་ཚུ་དང་།  
སྤྲུལ་ཆ་ཚུ་ལས་བཞུགས་ཡོད།
- ༢༤ ང་བཅས་ལས་བསྐྱེད་བྱ་མེད་པའི་ང་བཅས་གྱིས་ཞེན་ཟེར་ཁོང་དག་པ་གཅིག་  
གིས། བྱེད་ཚུའི་སེམས་ལུ་དོགས་པ་ཆགས་པའི་ཆོག་རེ་སྤྲུལ་ཏི། བྱེད་ཚུ་  
བཀའ་བྲིམས་ལུ་གནས་ཏི་བདུན་སྟགས་བཅད་ནི་ཚུ་ལུ་ལེན་ཐབས་དགོས་ཟེར་  
སྤྲུལ་པའི་མི་ཚུ། ང་བཅས་གྱིས་དེ་སྟེ་ཁོང་ལུ་བཀའ་ཆུ་མ་འབྱེན།
- ༢༥ ཆོགས་པ་གྱིས་མི་རེ་འདམས་ཁ་བརྒྱབ་སྟེ་བྱེད་ཡོད་སར་བཏང་ནི་དོན་ལས།  
ཁོང་ཚུ་ང་བཅས་གྱིས་གཅིས་མི་སྤར་ན་བུས་དང་པུ་ལུས་མཉམ་བཏང་པའི་  
བསྐྱེད་ཞེན།
- ༢༦ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དོན་ལུ་མི་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རའི་སྟོན་ཡང་  
སྤྲུལ་བཏང་ནུམ་མི་ཚུ་ཞེན།
- ༢༧ ང་བཅས་གྱིས་ལུ་དྲུས་དང་སེ་ལུས་གཉིས་གཏང་གཏང་མ་ཞེན། ཁོང་གཉིས་  
གྱིས་ཡང་ཁ་གསལ་སྟེ་བྱེད་ལུ་དེ་བཟུམ་ར་བཤད་བྱེན་འོང་།
- ༢༨ གཅིས་མ་ཟེར་ན་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་དང་ང་བཅས་ལུ་ཁག་ཆེས་འདི་ཚུ་ལས་  
སྟག་དེ་བྱེད་ལུ་ང་བཅས་གྱིས་ཁུར་ཆ་མི་བཀའ།
- ༢༩ དེ་ལས་བྱེད་ཚུ་གྱིས། སྤྲུལ་ལུ་ལུ་པ་བའི་ཆོགས་ཤ་དང་། ཁག་དང་། དབུགས་  
ཆད་ཆད་པ་གྱིས་ཤ་ཚུ་ལས་མ་བཟུལ། འདོད་ཆགས་ལོག་ནི་དེ་སྤངས། དེ་ཚུ་  
འདོམ་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འགྱུར་འོང་། བྱེད་ཚུ་བདེ་བར་སྤོལ།
- ༣༠ ཁོང་ཚུ་བཏང་དེ་ཞེན་གྱི་ཡོག་ལུ་སྟོད་ཞིན་མ་ལས། ཆོགས་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་  
འདོམས་ཆར་ཤ་ད། ཡི་གུ་ཚུ་ཁོང་གིས་སྟོད་ནུག།
- ༣༡ དེ་སྟག་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་སེམས་གསོ་ཡི་གུ་དེ་ལུ་དག་འཕྲོ་འབྱུང་ནུག།
- ༣༢ དེ་ལས་ལུ་དྲུས་དང་། སེ་ལུས་གཉིས་ཡང་ལུང་སྟོན་པ་འགྱུར་ཤ་ལས། ཁོང་  
གཉིས་གྱིས་ཡང་སྤྲུལ་ཆ་ཚུ་ལུ་ཆོས་ལེ་ཤ་བསྟོན་ཏི་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁོང་གིས་  
མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཀྱགས་བཅུགས་བྱེན་ནུག།
- ༣༣ ཁོང་གཉིས་སྐབས་ཅིག་དེ་ཁར་བཞུགས་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་བཏང་མི་སྤྲུལ་

ཚུའི་སྐྱུ་མདུན་ལུ། སྐྱུ་ཆ་ཚུ་ལས་འདེ་སྦྱིད་ཐོབ་དེ་ཁོང་གཉིས་ལོག་ཏེ་བཏང་  
ཅུག།

༢༥ ག་དེ་སྐྱོར་རུང་སི་ལུས་དེ་ཁར་ལུ་བཞུགས་ནི་གྱིས་ཐུགས་འདོད་སྒྲུབ་ཡོད་པ་  
ཞེན་པས།

༢༥ པུ་ལུས་དང་སྐར་ན་ལུས་གཉིས་ཞེན་གྱི་ལོག་ལུ་བཞུགས་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་  
མི་ལེ་ཤ་དང་མཉམ་གཅི་བའི་གསུངས་ཚུ་བརྟེན་ཡོད་པ་མཚན་ཚོས་ཡང་བཤད་  
གནང་ཅུག།

པུ་ལུས་དང་སྐར་ན་སྐྱུས་སྐྱོར་ཁ་འབྱུལ་ཡོད་པ།

༢༦ ཞག་དག་པ་ཅིག་རྒྱབ་ལས་པུ་ལུས་གྱིས་སྐར་ན་ལུས་ལུ། ང་བཅས་ར་གཉིས་  
གཅི་བའི་གསུངས་ཚུ་དེ་མ་བཤད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཚུ་ནང་སྤང་ཞེན་མ་ད། སྐྱུ་  
ཆ་ཚུ་ག་དེ་འབད་ཡོད་པ་བརྟེན་གེ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།

༢༧ སྐར་ན་ལུས་གྱིས་མར་ཀུས་ཟེར་བའི་ཡོང་ནན་ཡང་ཅིག་ཁར་འབྱུང་ནི་འབད་  
རུང་།

༢༨ པུ་ལུས་གྱིས་པམ་ཐིམ་ཡལ་མར་ཀུས་གྱིས་རྒྱབ་ལོག་འབད་དེ་ཁོང་ཚུ་གཅིག་  
ཁར་ལུ་འབད་བར་མ་སྤངས་མ་ལས་འབྱུང་ནི་མེད་འོང་ཟེར་གསན་མ་བཏུབ་  
ཞེན་མ་ལས།

༢༩ ཁོང་གཉིས་མ་མཐུན་པར་ན་མ་མེད་ས་མེད་ཁ་འཐབ་ཚོག་འཐབ་འབྱུང་ནི་སྐྱོ་  
སྐྱོར་ཁ་འབྱུལ་ཡོད་པ་ལས། སྐར་ན་ལུས་གྱིས་མར་ཀུས་འབྱུང་ཞེན་མ་ལས་  
སའི་པར་ས་ལུ་ཚུའི་འགྲེལ་ལས་སྦྱེ་འཕྱོན་ཅུག།

༣༠ པུ་ལུས་གྱིས་སི་ལུས་འདམས་ཁ་བརྒྱབ་ནི། སྐྱུ་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་གཉིས་  
གཅི་བའི་ཐུགས་རྗེ་ལུ་བཅོལ་ཞེན་དུ་ཁོང་འཕྱོན་ཞེན་མ་ལས།

༣༡ སའི་རི་ཡ་དང་སི་ལི་ཤི་ཡ་ལས་རྒྱུད་ཏི་ཚོས་ཚོགས་ཚུ་བརྟེན་བཏོག་ཏི་བཟོ་ཞེན་མ་  
ལས་འཕྱོན་ཅུག།

མིའུ་བཙུ་བྱུག་པ།

དེ་མུ་ཐི་པ་འུ་ལུས་དང་སི་ལུས་མཉམ་ཕྱག་ཞུ་ཡོད་པ།

༡༡། དེ་ལས་པ་འུ་ལུས་དེར་བེ་དང་མིས་ཀྱི་ལུ་ཐེབས་ད་ལུ། དེ་ཁར་ལུ་དེ་མུ་ཐི་  
ཟེར་བའི་སྒྲིབ་མ་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས། ཁོའི་མའི་འདི་གཙོ་བོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་མི་  
ཡ་ཏུ་དུ་བཟའ་མི་ཞིན་རུང་མ་པ་འདི་དེ་ལེན་པ་ཞིན་དེ་ཡོད་པ་མས།

- ༡ དེ་ལུ་མིས་ཀྱི་དང་མི་གོ་ནི་ཡམ་གྱིས་སྒྲིན་ཆ་ཚུ་གྱིས་བརྟོད་པ་འབད་མ་ཞིན་པས།
- ༢ པ་འུ་ལུས་གྱིས་ཁོ་འབྱེད་འབྱེད་མོ་མོ་ཞི། ལུ་ལ་དེ་ཁར་གྱིས་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་  
གྱིས་ཁོའི་མ་པ་དེ་ལེན་པ་ཞིན་མ་ཤེས་ཏེ་ཁོའི་མདུན་སྒྲགས་བཅད་ནུག།
- ༣ སྒྲོང་ཁུར་ཚུ་ལས་ཁོང་ཚུ་སྐར་སྐར་འབྱོན་མ་ད་ལུ། ཡེ་ཏུ་ཤ་ལེམ་གྱིས་སྒྲུ་ཆ་བ་དང་  
ཀན་ཤོ་ཚུ་གྱིས་ཐག་བཅད་པའི་སྒྲིབ་ཆོད་བཀའ་ཤོག་ཚུ་ཁོང་ལུ་སྦྱོད་ནུག།
- ༤ དེ་སྦྱོར་ཆོས་ཁང་ཚུ་ཡང་བཞེངས་ཡོད་པ་མ་ཆད་དད་པ་ལུ་བརྟེན་དེ་ཉིམ་རེར་མི་  
གངས་ཡང་འབྱེད་དེ་འབྱོན་ནུག།

རྩོམ་ནང་ལུ་པ་འུ་ལུས་གྱིས་མཛམ་པ།

- ༦ དམ་པའི་སྒྲགས་ཉིད་གྱིས་མེ་སི་ཡ་ནང་ལུ་གསུངས་ཚུ་བཤད་ནི་མེད་པ་སྦྱེ་བཀག་  
ཡོད་པ་ཞིན་པས། དེ་ལས་ཁོང་པ་རིག་ཡ་དང་ག་ལ་ཤི་ཡ་ཚུ་ལས་སྐར་དེ་འབྱོན་  
ཡོད་པ་ལས།
- ༧ མེ་སི་ཡ་ལུ་ཐེབས་ཞེན་མ་ད། ཁོང་བི་ཐི་ནི་ཡ་ནང་ལུ་འབྱོན་ནི་ཙ་འགོངས་རུང་།  
སྒྲགས་ཉིད་ཀྱིད་ཁོང་ལུ་འབྱོན་ནི་མ་གནང་པས།
- ༨ དེ་ལས་མེ་སི་ཡ་བཀོག་བཞག་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་རྩོམ་པ་ལུ་ཐེབས་ནུག།
- ༩ དེ་ཁར་ལུ་གནམ་རྒྱབ་མོ་པ་འུ་ལུས་གྱིས་ཞལ་གཟིགས་གཅིག་ནང་ལུ། མེ་སི་  
རྩོམ་པའི་མི་གཅིག་ཡོངས་ཏི། མེ་སི་རྩོམ་པ་དོན་ལུ་འབྱོན་ཞེན་མ་ད་ང་བཅས་  
ལུ་སྒྲགས་རམ་མཛད་གནང་ཟེར་ཁོ་ལུ་ཞུས་མཐོང་ནུག།
- ༡༠ ཞལ་གཟིགས་དེ་མཛམ་ཞེན་མ་ལས། གཙོ་བོ་ང་བཅས་ར་མ་སི་རྩོམ་པ་ནང་  
ལུ་ཐིན་བཟའ་བཤད་ནི་དོན་ལས་འབོ་ཡོད་པ་ཞིན་པས་ཟེར་མཁྱེན་ཏི། དེ་ཕྱི་  
ལས་དེ་ཁར་འབྱོན་ནི་སྦྱེ་བཙུམས་ནུག།

ཐི་མི་ཐི་ནང་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པ།

- ༡༡ དེའི་དོན་ལུ་ང་བཅས་ཉེ་ཡར་ལས་ཆུའི་འགྲེ་ལས་སྤེ་ས་མོ་ཐར་སི་ལུ་སོང་ས་  
ཞེན་མ་ལས། དེའི་ནངས་པར་ཉི་མ་ལུ་ནི་པོ་ལེས་དང་།
- ༡༢ དེ་ལས་མ་སི་རྩོ་ནི་ཡའི་གྲོང་ཁྱེར་ཉེ་བཞི་ལོ་ལི་ལུ་སྤྲོད་པ་ལས། གྲོང་ཁྱེར་  
དེ་ཁར་སྤྱོད་བཞུགས་དག་པ་ཅིག་བཞུགས་ནུག།
- ༡༣ དམ་པའི་ངལ་གསོ་ལུ་ང་བཅས་ལུ་གྲོང་ཁྱེར་ལས་ཕྱི་འཕྲོན་ཏི་གཙང་ཆུ་མཐའ་  
མ་ལུ། རྒྱུ་ལམ་ཞུ་ནི་ས་གནས་གཅིག་ཡོད་པ་འོང་བས་མ་ཞེན་མ་ལས་དེ་ཁར་  
སོང་མ་དལུ། དེ་ཁར་ཨམ་སྤྱོད་ཡང་འཛོམས་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་ས་ཁར་  
སྤྲོད་ཞེན་མ་ལས་འོང་ལུ་ཆོས་བཤད་ཅིས།
- ༡༤ དེ་ཁར་གྲོང་ཁྱེར་ཐི་ཡ་ཏི་རི་ལས་མིན་པའི་བཞོ་ལ་སྒྲམ་བུ་ཆོང་བརྒྱབ་མི་ཨམ་  
སྤྱོད་ཅི་ཡ་ཟེར་མི་གཅིག་དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་བཀྲར་བྱ་མི་དེ་གྱིས་ང་བཅས་  
གྱིས་གཏམ་ལུ་ཉན་དེ། པུ་ལུས་གྱིས་གསུངས་ལུ་ཉན་ནི་དོན་ལས་གཙོ་བོའི་  
མིའི་སེམས་ཁ་ཕྱེས་གནང་ནུག།
- ༡༥ མོ་དང་མོ་རའི་ནང་ཆན་ཆུ་ཁུས་གསོལ་ཐོབ་ཞེན་མ་ལས། མོ་གྱིས་ང་བཅས་  
ལུ། ང་གཙོ་བོ་ལུ་དད་པ་ཡོད་པ་ཁྱེད་གྱིས་སྤྲུགས་བཞེས་གནང་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་  
ཁྱིམ་ནང་འབྲོན་ཞེན་མ་ད་བཞུགས་གནང་ཟེར་ཨུ་ཆུགས་བརྒྱབ་འོང་ཡི།
- ༡༦ དེ་ལས་ལུན་དེ་ཁར་ལས་ང་བཅས་རྒྱུ་ལམ་ཞུ་ནི་ས་གནས་ལུ་འབྲོག་པའི་ཆོ། རྒྱམ་  
ཤེས་ནང་ལས་མངོན་ཤེས་ཤེས་མི་བུ་མོ་གཞོན་མ་གཅིག་དང་འབྲེད་ཅིས། བུ་མོ་  
དེ་གྱིས་གཞན་ལུ་མངོན་ཤེས་སྒྲུབས་ཏི་རྒྱ་ལོ་ལེ་ཤ་ཅིས་མོ་རའི་སྤྱོད་བདག་ཆུ་  
ལུ་བབས་ཁྲུང་བཙོ་འབྲེན་མི་གཅིག་འདུག།
- ༡༧ བུ་མོ་དེ་གྱིས་པུ་ལུས་དང་ང་བཅས་ཏིང་བདེའི་འོངས་ཏི་རྒྱུ་སྤྲོད་བརྒྱབ་ཞེན་མ་  
ད། འདི་མི་ཆུ་མཚན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་བྱ་མི་ཨིན་པས། ང་བཅས་  
ལུ་ཐར་པའི་ལམ་བརྟེན་གནང་མ་ཨིན་ཟེར་མོ་གྱིས་སྒྲུབས་ནུག།
- ༡༨ མོ་གྱིས་ཉི་མ་ལེ་ཤ་འདི་བརྒྱམ་སྒྲུབས་ཏི་འབད་མ་ལས། པུ་ལུས་དགོངས་མ་  
ཁྲེལ་དི་ཞལ་ཆུར་སྤྱོད་ཞེན་མ་ལས་རྒྱམ་ཤེས་དེ་ལུ། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཆོན་ཐོག་  
ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་མིའི་ནང་ན་ལས་ཕྱི་འཕྲོན་ཤིག་ཟེར་བཀའ་གནང་མ་ཅིས་  
དེ་ལུ་ལས་ཕྱི་འཕྲོན་སོ་ནུག།

༡༩ མི་ལྷན་པདག་ཚུ་གིས་རྒྱ་ནག་པོ་ལ་ཕེད་པ་འབྱུང་ཡོད་པ་མཐོང་ཞི།  
པུ་ལུས་དང་སི་ལུས་གཟུང་ཞིན་མ་དགོང་ཁྱེར་ལས་བྱུང་བདེ་ཞིན་མ་ལས་  
དཔོན་ཚུ་འཁྱེད་མཁུན་ལུ་འབྱུང་བ་སྟེ་ལུ་རུག་།

པུ་ལུས་དང་སི་ལུས་བཅོན་ནང་བཙུགས་ཡོད་པ།

- ༢༠ དེ་ལས་བྱིམས་དཔོན་ཚུ་ཡོད་སར་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས་དེ་སྟེ་རྩལ་ས་རུག། ཡ་ཏུ་  
དུ་པ་མི་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ང་བཅས་རའི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ལུ་ཕུང་དགུགས་དི།
- ༢༡ ང་བཅས་རོ་མུན་ཚུ་ལུ་འབད་དགོ་པ་དང་བཅའ་དགོ་པ་མ་བྱུང་པའི་ལམ་ལུགས་  
སྲིལ་ཚུ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་བྱིན་མས་ཟེར་སྟེ་བས་རུག།
- ༢༢ མི་དམངས་ཡར་ལོངས་ཏེ་ཁ་རུབ་འབད་ཁོང་གཉིས་ལུ་དག་ལངས་དི། དེ་ལས་  
བྱིམས་དཔོན་ཚུ་གིས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བཀོ་ལ་བྱལ་ཞིན་མ་དུ། ཏེ་རྩལ་ས་ཀྱིས་  
བརྟུང་ཟེར་བཀའ་ཚུ་འབྱིན་རུག།
- ༢༣ ཁོང་གཉིས་ཏེ་རྩལ་ས་ཀྱི་ཆར་ལེ་ཤར་བརྟུངས་ཞིན་མ་དུ་བཅོན་ནང་བཙུགས་ཏེ་  
བཅོན་སྤང་གིང་གི་བཙུགས་ཟེར་བཅོན་པའི་འགོ་དཔོན་ལུ་བཀོད་བྱ་བ་ཏང་རུག།
- ༢༤ དེ་ལས་ཁོང་གཉིས་བཅོན་ཁང་གིས་གདམས་བཅོན་ནང་ལུ་བཙུགས་དི། ཞབས་  
གཉིས་ལུ་ཞེན་ཏེ་ཡིད་ཚད་བཀའ་ཏེ་བཞུམས་ཞག་རུག།
- ༢༥ བྱི་རུ་རུབ་བྱེད་དེ་ཅིས་ལུ་པུ་ལུས་དང་སི་ལུས་གཉིས་སྟོན་ལམ་ཞུ་ཞི། དགོན་  
མཆོག་ལུ་བསྟོད་པ་དང་མགྱར་མ་ཕུལ་ཤད་ལུ། བཅོན་པ་གཞན་ཚུ་ཡང་རྣམ་  
ཉན་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༦ དེ་ཕུལ་ལས་དེ་ཁར་ས་གཡོམ་སྟོན་གཅིག་འབྱུང་ཏེ་བཅོན་ཁང་གི་བཅེག་འབྲུམ་  
ཚུ་ཡང་གཡོ། དེ་མ་ཅིས་བར་ནང་ལུ་སྟོན་ཚུ་ག་ར་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱེད་རུག།  
མི་རེ་རེའི་འགྲུ་བཅེངས་ཡོད་པའི་རྩལ་ས་ཐག་ཚུ་ཡང་བྱི་འབྱུང་རུག།
- ༢༧ བཅོན་སྤང་འགོ་དཔོན་དེ་གཉིས་ཆོར་ཤད་ལུ། བཅོན་ཁང་གི་སྟོན་ཚུ་བྱེད་ཡོད་པ་  
མཐོང་ཞི། བཅོན་པ་ཚུ་ཤོར་སོ་རུག་ཟེར་མཚན་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལས། བྱི་རིང་  
བཏོན་ཏེ་ཁོ་རའི་རང་སྲིག་གཅན་པར་འབྱུང་དུ།
- ༢༨ པུ་ལུས་ཀྱིས་གསུངས་སྐད་སྟོན་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། ང་བཅས་ག་ར་འདི་  
ཁར་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རང་ལུ་རང་སྲིག་མ་གཅན་ཟེར་གསུངས་རུག།



- ༢༩ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་མེ་རྩེགས་ཞིན་མ་ལས་ནང་ན་བརྒྱགས་སོང་། འདྲི་པ་འི་  
ཤུགས་ཀྱིས་གཟུགས་འདར་དི། ཕུ་ལུས་དང་སེ་ལུས་སྒྲ་མདུན་ལུ་ལུས་མ་  
ས་ཁར་བཅུགས་ཏེ་ཕྱག་འཆལ་རུག།
- ༣༠ ཁོང་གཉིས་ཕྱི་ཁར་ལུག་དན་ཟེན་ཞུ་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོང་གཉིས་ལུ། སྒྲ་མཚོག་  
ཚུ། ང་མར་པ་ཐོབ་ནི་དོན་ལས་གཅིས་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་ཟེར་ཞུ་ཅད།
- ༣༡ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་འབད་བ་ཅིན།  
ཁྱེད་དང་ཁྱེད་རའི་ནང་ཚན་ཚུ་མར་པ་ཐོབ་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ལས།
- ༣༢ ཁོ་དང་ཁོ་རའི་ནང་ཚན་ཚུ་ལུ་གཙོ་བོ་འི་གསུངས་ཚུ་བཤད་གནང་རུག།
- ༣༣ ཁོ་གྱིས་རུབ་མ་ཚུ་ཚོད་དེ་མ་ཅིས་ལུ་ཁོང་ཚུ་འི་སྒྲ་མ་ཚུ་འབྱུ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
དང་ཁོ་རའི་ནང་ཚན་ཚུ་ལུ་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱུས་གསོལ་གནང་རུག།
- ༣༤ ཁོ་གྱིས་ཁྱིམ་ནང་ཁོང་ཚུ་གདན་ཟེན་ཞུ་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ་ཚོགས་ངངས་ཏེ།  
དགོན་མཚོག་ལུ་དད་པ་སྦྱེས་ལས་བརྟེན་དི། ཁོ་རའི་ནང་ཚན་ཚུ་ག་ར་སེམས་ལུ་  
དག་འཕྲོ་དཔག་མེད་འབྱུང་རུག།
- ༣༥ རྩེ་པ་གནམ་ལངས་མ་ད་ལུ། བྱིས་ས་དཔོན་ཚུ་གྱིས་དམག་མི་འགོ་དཔོན་ཚུ་བཏང་  
དི། མི་དེ་གཉིས་འབྲོ་བ་རུག་ཟེར་བཀའ་ཆ་ཕྱིན་མ་ད་ལུ།
- ༣༦ བཙོན་སྤང་འགོ་དཔོན་དེ་གྱིས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཕུ་ལུས་ལུ་དེ་སྦྱེ་ཞུ་རུག། བྱིས་ས་  
དཔོན་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་གཉིས་བཙོན་ལས་མར་གཏང་ཟེར་བཀོད་བྱ་ཕྱིན་རུག། ད་  
འཛོན་ཞིན་མ་ལས་བདེ་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་འབྱོན་ནི་ཡིན་པས་ཟེར་ཞུ་ཅད་ལུ།
- ༣༧ ཕུ་ལུས་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ང་བཅས་རྩེ་མུན་གྱིས་མི་སེར་ཡིན་མ་ལས། ཏེ་  
མ་ཞིབ་དཔུད་མ་འབད་བར་ང་བཅས་ཚུ་གོང་ཁྱེར་ནང་ལུ་བརྟུངས་ཏེ་བཙོན་  
ནང་ལུ་བཅུགས་ཅིས། ད་ལྟོ་ཁོང་གིས་ང་བཅས་ལུ་སེམས་སྦྱོ་བྱེ་བྱོན་ནི་ཅིས་  
བརྒྱབ་མས། དེ་སྦྱེ་མི་བཏུབ། ཁོང་རང་འོངས་ཞིན་མ་དང་ང་བཅས་ཕྱི་ཁར་  
འབྱོད་དགོ་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༣༨ དེ་ལས་དམག་མི་འི་འགོ་དཔོན་ཚུ་གྱིས་བྱིས་ས་དཔོན་ཚུ་ལུ་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཞུ་ཅད།  
ཁོང་ཚུ་རྩེ་མུན་ཡིན་པས་ཟེར་གོ་ཞིན་མ་དང་འདྲི་ཆེ་རུག།
- ༣༩ ཁོང་ཚུ་དེ་ཁར་འོངས་ཞིན་མ་དང་བཤགས་པ་ལུ་ཕྱི་ཁྱེ་ཕྱི་ཁར་ལུ་འབྱོད་ཞིན་མ་

ལས་གྲང་ཁྱེར་དེ་ཁར་ལས་འབྲེན་གནང་ཟེར་ཞུ་བ་འབད་ནུག།

༥༠ དེ་ལས་ཁོང་གཉིས་བཅོན་ཁང་ནང་ལས་ཕྱི་འབྲེན་ཏི་མི་དེ་ཡ་གྱིས་ཁྱིམ་ནང་  
འབྲེན་ཏི། སྤུང་ཆ་ཚུ་ཡོད་པ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ལུ་སེམས་གསོ་མཛེད་  
གནང་ཞི་འབྲེན་སོ་ནུག།

ཡིའུ་བཙུ་བདུན་པ།

ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀ་ནང་ལུ།

༡༡། ཁོང་ཚུ་ཞེ་མ་མེ་པོ་མི་དང་ཞེ་པོ་ལོ་ནི་ཡ་ལས་སྐོར་ཞིན་མ་ད་ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀ་  
ལུ་ཐེབས་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཁར་ཡ་ཏུ་དྲུ་པའི་འདུ་ཁང་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢ པའུ་ལུས་ཁོ་རའི་ལུགས་སྒོལ་བཟུམ་ཁོང་ཚུ་ཡོད་སར་འབྲེན་ཏི། དམ་པའི་  
ངལ་གསོ་གསུམ་གྱིས་རིང་ལུ་ཁོང་ལུ་གསུངས་རབ་སྐོར་ལས་ལོ་ཚུས་གསུངས་  
ཏི་བཞུགས་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༣ མ་ཤི་ཀ་རྩུག་བཟུལ་སྤྱོད་ཏི་འཆི་བ་ལས་སྐྱུ་གསོན་པོ་བཞེངས་པའི་ཚུ་མཚན་ཚུ་  
ཁྱུངས་བསྐྱེལ་དི། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བཤད་མི་ཡེ་ཤུ་འདི་མ་ཤི་ཀ་ཐེག་རེ་འབའ་  
རེག་ཞིན་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།

༤ ཁོང་དེ་ཚུ་འི་ནང་ན་ལས་ལ་ལུ་ཅིག་དད་པ་སྐྱེད་མི་དང་། བསྐྱེན་བཀྱར་འབད་  
མི་ཏེ་ལེན་པ་ལེ་ཤ་དང་། བཙུན་མོ་ལེ་ཤ་ར་སེམས་ཁར་ལུ་བབས་ཏི། པའུ་  
ལུས་དང་སི་ལུས་མཉམ་མགྲུ་མཐུད་ནུག།

༥ འདི་འབད་ཅན་དད་པ་མེད་པའི་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་ཕྱག་དོག་ལངས་ཏི། གཞུང་ལམ་  
བདེ་འཆི་ཡོད་པའི་མི་ངན་པ་རེ་ཆ་རོགས་འབད་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས། མི་དམང་  
བཀྱག་པ་དེ་གྲང་ཁྱེར་ག་ར་དཀྱུགས་ཞིན་མ་ད། ང་སོན་གྱིས་ཁྱིམ་ལུ་དམག་བརྒྱབ་  
པར་འོངས་ཏི། ཁོང་གཉིས་མི་དམང་ག་དོང་ཁར་བྱུད་བདེ་འཆི་འབད་རུང་།

༦ དེ་ཁར་ཁོང་མ་ཐོབ་པས། དེ་ལས་ང་སོན་དང་སྤུང་ཆ་དག་པ་གཅིག་ཁོང་དེ་  
ཚུ་གྱིས་གྲང་ཁྱེར་དེ་འི་དཔོན་ཚུ་ཡོད་སར་ལུ་བྱུད་བདེ་འཆི་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ།  
འཛམ་གླིང་མགྲུ་མཐུག་བསྐྱེར་བའི་མི་དེ་ཚུ་འདི་ཁར་ལུ་ཡང་རྫོད་ནུག་ཟེར་སྐོར་  
ཤུགས་བརྒྱབ་ནུག།

- ~ ར་སོན་གྱིས་ཁོང་དེ་ཚུ་ལུ་གནས་པ་བརྒྱུ་འབྱེན་ནི། ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་གྱིས་  
བཀའ་ལུ་མ་གནས་པར། ཡེ་ཤུ་ཟེར་བའི་རྒྱལ་པོ་གནན་གཅིག་ཡོད་པའི་སྒྲོའི་  
སྐབས་མས་ཟེར་རུག།
- ༩ ཁོང་གིས་གཏམ་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་དེ་སྟེ་གོ་མ་ལས། གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་དཔོན་ཁག་ཚུ་དང་  
མི་དམངས་ཚུ་ཁོང་སྒྲོ་ལོངས་ནི།
- ༡ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ར་སོན་དང་གནན་མས་རྒྱལ་སྤྱི་མས་འབྱུང་ནི་ཀ་འབྱེན་ནི། ཁོང་  
ཚུ་འཐར་བཏང་རུག།
- ༡༠ དེ་ལས་སྟུན་ཆ་ཚུ་གྱིས་དེ་ཕྱི་ལ་ལས་པ་ལུ་ལུས་དང་སི་ལཱ་ས་གཉིས་གནམ་རུབ་  
མི་སྟེར་ཡ་ལུ་བཏང་རུག། དེ་ཁར་ཐེབས་ཞིན་མ་ལས་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་འདྲུ་ཁང་  
ནང་ལུ་འབྱེན་རུག།
- ༡༡ ཁོང་ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀ་ཚུ་ལས་བསམ་པ་བཟང་ནི་ཀ་ཉི་ཡོད་པ་ལས། གསུངས་ཚུ་  
ཡོད་སྟེ་རང་མ་སྟེ་ཉན་དེ། ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དེ་སྟེ་ཞིན་མ་མེན་མ་གསུངས་རབ་  
ལས་བརྟག་དཔུང་འབད་མ་ཞིན་པས།
- ༡༢ དེ་ལུ་བརྟན་ནི་མི་ལེ་ཤ་དང་། ཉེ་ལོན་པའི་ནང་ན་ལས་བཟུན་མི་ཚུ་དང་ཕོ་སྟེ་  
ལེ་ཤ་ར་དང་པ་སྟེ་ད་རུག།
- ༡༣ ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀ་འུ་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས། པ་ལུ་ལུས་གྱིས་སྟེ་རི་ཡ་ནང་ལུ་ད་ཀོ་མཚོ་ག་  
གིས་གསུངས་བཤད་ཡོད་པ་འདི་རྣམས་ཀོ་ནི། དེ་ཁར་ལུ་ཡང་ཁོང་ཚུ་འོངས་  
དེ་མི་དམངས་དགུགས་རུག།
- ༡༤ དེ་ལས་སྟུན་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཕྱི་ལ་སྟུར་འབད་དེ་པ་ལུ་ལུས་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་ལས་གདན་  
ཟེན་ཁྱེ་ནི། སི་ལཱ་ས་དང་ནི་མི་ཐེ་གཉིས་དེ་ཁར་ལུ་བཞུགས་རུག།
- ༡༥ ཁོང་པ་ལུ་ལུས་གདན་འཛེན་ཁྱེ་མི་ཚུ་གྱིས་ཞེ་ཐེན་ལུ་ཁྱུས་ནི། སི་ལཱ་ས་དང་ནི་  
མི་ཐེ་གཉིས་ཡང་ག་དེ་མཚུགས་མཚུགས་འོང་དགོ་པ་སྟེ་བཀའ་ཤོག་སྟག་སྟེ་ཁོང་  
ཚུ་ལོག་རུག།
- ༡༦ པ་ལུ་ལུས་དེ་ཞེ་ཐེན་ལུ་ཁོང་གཉིས་གྱིས་དོན་ལས་བསྐྱུག་སྟེ་བཞུགས་པའི་བསྐྱང་  
ལུ། གྲོང་ཁྱེར་དེ་ཁར་སྟུ་བརྟན་ཚུ་ལེ་ཤ་གང་ཡོད་པ་གཟིགས་ནི། ཁོའི་ཐུགས་  
དགུགས་འོངས་རུག།

- ༡༧ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་འདྲ་ཁང་ནང་ཡ་ཏུ་དྲ་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་བཀུར་  
ཞུ་མི་ཚུ་དང་། ཁྲིམ་ལུ་ཉིམ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་འོངས་མི་ཚུ་དང་མཉམ་ཅོང་གཞི་  
གནང་ཅུག།
- ༡༨ ཞེ་མི་ཀུ་རི་དང་ཞེས་གྲོ་ཡིག་ལས་རིག་པ་ཅན་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཁོ་ལུ་ཅོང་པ་བརྒྱབ་  
སྟེ། ཡེ་ཤུ་དང་ཤེ་མི་ཚུ་ལོང་ནི་འོས་ལས་ཆོས་བཤད་པ་ལས། མི་ལ་ལུ་གཅིག་  
གིས་ཁ་གན་བ་ཡང་མང་ནི་འདི་ག་ཅིས་སྒྲུབས་ཟེར་ཅུག། ལ་ལུ་གཅིག་གིས་  
ཁོ་ལུ། འདི་མི་ལྷ་གཞན་ཚུ་གྱིས་སྒྲོར་ལས་ཆོས་བརྟེན་མི་གཅིག་འོང་ནི་ཞེན་  
པས་ཟེར་སྒྲུབས་ཅུག།
- ༡༩ མི་ཚུ་གྱིས་པཱུ་ལུས་གྲོང་ཁྱེར་ཞེ་རོ་པ་གྲས་ཟེར་ས་འབྲིང་འོངས་ཞེན་མ་ལས་  
ཁོ་ལུ། ཁྱོད་གྱིས་གསུངས་བའི་ཆོས་དེའི་སྒྲུབས་བྱ་གསར་པ་ག་ཅིས་ཞེན་ན་  
ང་བཅས་གྱིས་ཤེས་ཚུགས་གས།
- ༢༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་གྱིས་བཤད་གནང་མི་ཚུ་ང་བཅས་གྱིས་རྣམ་ཅོག་ལུ་ཡ་  
མཚན་ཆེ་བས། ང་བཅས་དེའི་དོན་ད་ཤེས་དགོ་མོན་ཡི་ཟེར་ཞུ་ཅུག།
- ༢༡ (ཞེ་ཞེན་མི་ཚུ་གེར་དང་དེ་ལྟར་རྒྱུ་མི་ཕྱི་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་གཏམ་གསར་པ་ཉན་ནི་དང་  
བཤད་ནི་ལུ་ཡོངས་ཏི་གཞན་ག་ཅིས་ཡང་མ་འབད་བར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞེན་པས་)

### པཱུ་ལུས་གྱིས་ཆོས་བཤད།

- ༢༢ དེ་ལས་པཱུ་ལུས་གྱིས་རི་བོ་མར་ཟེར་བའི་སྐྱུག་ནང་བཞེངས་ཞེན་མ་ལས་ཆོས་  
གནང་ཅུག། ཁྱོད་ཞེ་ཞེན་གྱིས་མི་ཚུ། ང་གིས་བརྟུན་ད་ཁྱོད་ཚུ་ག་ཅིས་ལས་  
ཡང་མོང་པའི་དད་པ་ཡོད་པ་མཐོང་མས།
- ༢༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་མར་ཚུར་འགྱོ་བའི་སྐབས་ལུ། ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་ཞབས་ཏོག་  
འབད་བའི་སྐྱེ་ནི་ཚུ་ལུ་བརྟུན་ད། རོ་མ་ཤེས་པའི་དཀོན་མཆོག་ཟེར་བྱིས་  
ཡོད་པའི་མཆོད་ཁྲི་གཅིག་ང་གིས་མཐོང་ཡི། ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་རོ་མ་ཤེས་པར་ཞབས་  
ཏོགས་ཞུ་མི་དེ་ག་ཞེན་ན་ཁྱོད་ལུ་ང་གིས་བཤད་བྱིན་གོ།
- ༢༤ འཛམ་གླིང་དང་དེའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་འབྲུང་བ་ག་ར་བཀོད་གནང་མི་དཀོན་  
མཆོག་འདི། ཞིང་ཁམས་དང་ས་རྟེང་གི་གཙོ་བོ་ཞེན་མ་ལས། ཁོ་མི་གྱིས་  
བཞེངས་བཞེངས་པའི་ལྷ་ཁང་ནང་ལུ་མི་ཞུགས།
- ༢༥ ཁོ་གྱིས་རེ་རེ་བཞེན་དུ་སྤྱོད་དང་དབུག་ག་ཅིས་དགོ་པ་སྤྱོད་ཆགས་ག་ར་ལུ་

- གནང་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་དགོ་པ་མེད། མི་གྲིས་ལག་པ་ལས་ཁོ་  
ལུ་མཛོད་པ་ཚུ་ཡང་མི་དགོ།
- ༢༦ ཁོ་གྲིས་ས་རྩེ་ལུ་བཞུགས་དགོ་པའི་དོན་ལུ་ཐུག་གཅིག་ལས་མི་འཛིན་གས་རྒྱུད་  
ཚུ་ག་ར་བཀོད་གནང་དི། རང་རང་སའི་དུས་ཡུན་དང་སྔོན་སའི་ས་མཚམས་  
བསྐོས་པའི་གནས་དོན་འདི།
- ༢༧ ཁོང་ཚུ་གྲིས་གཙོ་བོ་དགོན་མཛོག་འདི་རང་བཞིན་བཞུགས་དེ་ཐོབ་ཡོད་པ་བཟུམ་  
རེ་བ་སྦྱེད་དེ་འཛོལ་དགོ་པ་ཞིན། ཁོང་བཅས་དང་ཐག་རིང་སར་མ་བཞུགས།
- ༢༨ ང་བཅས་གསོན་པོ་དང་ལམ་བཟོ་ནི་ཡོད་པ་དི། ཁོ་འཛིན་ལས་སྦྱོང་ལས་ཉེན་དེ་  
ཞིན། རྒྱུད་ཚུ་གྲིས་རྩམ་པ་པོ་ཚུ་གྲིས་ཡང་། ང་བཅས་ཡང་ཁོ་འཛིན་གསུང་བཟུང་  
ཞིན་ཟེར་སྐབས་དོ་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༩ ག་དེ་སྐོར་རུང་ང་བཅས་དགོན་མཛོག་གིས་གསུང་བཟུང་ཞིན་མ་བཞིན་དུ། ང་བཅས་  
གྲིས་དགོན་མཛོག་གིས་དཔུ་འདི་མི་འཛིན་གས་པ་ལུ་དམིགས་ཏི། གསེར་ཡང་ཅིན་  
དཔུ་ལ། དོ་ལ་སོགས་པ་བཟུམ་གྲིས་བོ་བོ་མཛོག་ཟེར་བས་མ་ནི་མི་འོང་།
- ༣༠ དགོན་མཛོག་གིས་ཉེ་མའི་དུས་ལུ་ག་ཅིག་ས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྲིས་མི་གེ་ར་ལུ་  
འབྱོར་པ་སྦྱེད་དགོ་པ་སྦྱོང་བ་ཀའ་སྦྱུང་ལུ་གྱུ།
- ༣༡ ཁོ་གྲིས་བཞུགས་གནང་བའི་ཉེ་མ་དེ་ཁར། བསྐོས་ཉེ་ཡོད་པའི་སྦྱེ་བུ་དེ་གྲིས་  
འཛམ་གྲིང་གི་ཁྲིམས་གཙང་འདི་དབྱེ་བ་དཔུང་གནང་འོང་། སྦྱེས་བུ་འདི་ཁོ་  
གྲིས་འཛིན་པ་ལས་སྔོངས་གནང་དེ་དེ་བཟུམ་ངེས་བདེན་འབྱུང་ནི་ཞིན་མ་མི་གེ་  
ར་ལུ་བསྐོན་གནང་ཡི་ཟེར་པའུ་ལུས་གྲིས་གསུངས་ལུ་གྱུ།
- ༣༢ མི་དེ་ཚུ་གྲིས་ཤི་ཤི་མའོངས་པའི་གཏམ་རྒྱུ་གོ་ཞིན་མ་ལས། མི་ལ་ལུ་གཅིག་  
གིས་ཁོ་ལུ་འཕྱུ་ལུ་གྱུ། ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ལོ་རྒྱུས་འདི་འོློར་ལས་ཀྱུ་ལས་  
ཉེན་གོ་ཟེར་ཁོ་ལུ་སྐབས་ལུ་གྱུ།
- ༣༣ དེ་ལས་པའུ་ལུས་ཁོང་ཚུ་འོློག་ལས་སྦྱེ་འཛོན་འབྱོན་ལུ་གྱུ།
- ༣༤ མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་མགྱ་མཐུད་ཡོད་པ་ཞིན་པས། དད་  
པ་སྦྱེད་མི་ཚུ་འོློག་ནང་འཁོད་ལས་མཐུས་དཔོན་དེ་མོ་ནི་སེའུ་དང་། ད་མ་རས་  
ཟེར་བའི་མམ་སྦྱུ་གཅིག་དང་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

མིའུ་བཙུ་བཙུང་པ།

ཀོ་རོ་ན་མི་ནང་ལུ།

༡༡། དེའི་རྒྱུ་ལས་པའུ་ལུས་ཞེ་ཐེན་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་དུ་ཀོ་རོ་ན་མི་ལུ་  
ཐེབས་ཅུག།

- ༢ དེ་བསྐང་རྒྱལ་པོ་ཀ་ལེ་དེ་ཟེར་མེད་ཀྱིས་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ག་ར་རོ་མ་ལས་འཕྲོན་དགོ་  
པའི་བཀའ་རྒྱ་བྱེན་ཡོད་པ་ལས། པོན་ཀླས་ཡུལ་ལུ་སྦྱེས་མེ་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཞེ་ཀྱ་  
ལ་ཟེར་བའི་མི་གཅིག་ཁོ་རའི་ཨ་མ་སྤྱི་རིས་སི་ལ་དང་བཅས་པ་སྦྱེ་ཞི་ཀྱ་ལི་  
ལས་འོངས་མེད་དང་འཕྱད་དི་ཁོང་རྒྱ་ཡོད་སར་འཕྲོན་ཅུག།
- ༣ ཁོའི་ཕུག་ལུ་ཁོང་དང་ཅིག་ཐེད་པ་འབད་མ་ལས། ཁོང་དང་གཅིག་ཁར་གྱུར་  
བཅོ་ཞིན་མ་དུ་བཞུགས་ཅུག། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་རྒྱ་གྱུར་བཅོ་མི་རྒྱ་མིན་པས།
- ༤ ཁོ་ཀྱིས་དམ་པའི་ངལ་གསེ་རེ་རེ་ཞིན་འདྲུ་ཁང་ནང་ལོ་རྒྱུས་གསུངས་ནི། ཡ་  
རྩ་དྲུ་པ་དང་ཏེ་ལེན་པ་རྒྱ་རྒྱ་བསྐྱལ་མཛད་བཞུགས་ཅུག།
- ༥ སི་ལུས་དང་ནི་མོ་ཐི་གཉིས་མེ་སི་རྩོ་ནི་ཡ་ལས་འོང་མ་དུ་པའུ་ལུས་ཀྱིས་  
ཡ་རྩ་དྲུ་པ་རྒྱ་ལུ་ཡེ་གྱུ་འདི་མ་སི་ཀ་མིན་པའི་དཔང་གཞག་མཛད་དི་ཆོས་བརྟན་  
བཞུགས་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༦ ཡ་རྩ་དྲུ་པ་རྒྱ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་རོ་རྒྱལ་འབད་མ་ཚད་སྤྲད་ཐབས་བརྒྱབ་ལས། ཁོ་  
ཀྱིས་ན་བཟུམ་སྤྱུས་བཀོག་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་རྒྱ་ལུ། ཁྱོད་རྒྱ་འཕྲིམ་པ་འདི་ཁྱོད་རའི་  
མགྱུ་རྒྱུ་འགྱུ་འབབ་འོང་། ང་ལུ་ཉེས་པ་མེད། ད་ཀྱུལ་ལས་ང་བྱེ་པ་རྒྱ་ཡོད་  
སར་འཕྲོལ་མིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༧ ཁོའི་ཁར་ལས་བཞེངས་ནི། དཀོན་མཆོག་ལུ་བསྟོན་བཀྱར་བྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱིས་  
བྱིམ་འདྲུ་ཁང་གི་མཐའ་མ་ཡོད་མེད་ཁར་ཐེབས་ཅུག།
- ༨ འདྲུ་ཁང་གི་དབུ་མཛད་གོང་མ་གེ་རིས་ལུས་དང་ཁོ་རའི་ནང་ཚན་རྒྱ་ག་ར་གཙོ་  
བོ་ལུ་དད་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཁོང་ཀོ་རོ་ན་མི་ལེ་གཅིག་ཡང་གསུངས་རྒྱ་རྒྱུ་  
གོ་རྒྱུ་དད་པ་སྦྱེད་ཡོད་པ་ལས། ལུས་གསོལ་ཐོབ་ཅུག།
- ༩ གན་མ་རུབ་མོ་གཙོ་བོའི་པའུ་ལུས་ལུ་མཛལ་ཁ་གནང་ནི་ཁོ་ལུ། མ་རྩོག་པར་  
སྐབས་ཞིན་མ་དུ་ཆོས་རྒྱ་བརྟན་།

- ༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ཁྱོད་མཉམ་བཞུགས་ཡོད། ག་གིས་ཡང་ཁྱོད་ལུ་གནོད་པ་  
བཀའ་མི་ཚུགས། ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ཁྱོད་ཁྱེར་འདི་ནང་ང་རའི་མི་ག་ཅིས་དེ་མང་  
རབ་ཡོད་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།
- ༡༡ དེ་ལས་ལུ་པ་དེ་ཁར་གྱིས་མི་ཚུ་དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཚུ་བཤད་གནང་  
ཞིན་མ་དེ་ཁར་ལོང་གཅིག་དང་རྩོད་ཀྱིས་བཞུགས་ཀྱག།

### པཱུ་ལུས་དང་བཀའ་སྒྲོན་གྱི་ཡི་ཡ།

- ༡༢ ག་ལི་ཡི་ཟེར་མི་དེ་རོ་མུན་གྱིས་གསུངས་ཚུ་ཡང་མ་ཅི་ཡའི་བཀའ་སྒྲོན་ཞིན་པའི་  
སྐབས་ལུ། ཡ་རུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་བརྟན་གྱིས་བརྟུང་ཞི་པཱུ་ལུས་ལུ་ངལ་མ་རངས་  
པར། ཁོ་བྲིམས་སར་ལུ་འབྱུང་བ་སྤྱེལ་ཀྱག།
- ༡༣ མི་འདི་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་དང་མ་མཐུན་པ་མི་ཚུ་དགོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་བཀའ་  
འབད་ནི་དོན་ལུ་སྒྲོ་བསྐྱལ་འབད་མ་ས་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།
- ༡༤ པཱུ་ལུས་གྱིས་ལན་ལོག་གསུངས་ནི་འབད་མ་དུ་ལུ། ག་ལི་ཡི་གྱིས་ཡ་རུ་དུ་  
པ་ཚུ་ལུ། ག་དེ་མ་ཅིས་སྤེ་མི་དེ་གྱིས་འཛོལ་འཛོལ་དང་ཡང་ཅིན་ཉེས་པ་སྒྲོམ་  
འབད་ཡོད་པ་ཞིན་པ་ཅིན། ང་གིས་ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་ཁྱི་མི་ལུ་ཉན་འོང་།
- ༡༥ ཞིན་རུང་འདི་ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་དང་ཆོག་དང་མིང་ཚུ་གྱིས་སྒྲོར་ལས་  
ཞིན་པ་ཅིན་ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་ཤེས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་ལུ་འདི་བཟུམ་གྱིས་  
དབྱེ་ཞིབ་མི་བརྟུང་ཟེར་སྐབས་ཞིན་མ་དུ།
- ༡༦ ཁོ་གྱིས་ཁོང་དེ་ཚུ་བྲིམས་སར་ལས་ཕྱི་ཁར་བརྟན་བཟང་ཀྱག།
- ༡༧ དེ་ལས་ཉེ་ལོན་པ་ཚུ་གྱིས་འདྲུལ་ཁང་གི་དབུ་མཛད་གོང་མ་སྐུ་ཐེན་གཟུང་ཞིན་མ་  
ད། བྲིམས་ཁང་ག་དོང་ཁར་ལུ་བརྟུངས་མཛོག་འབད་རུང་། ག་ལི་ཡི་གྱིས་  
ག་ཅིས་ཡང་དེ་ལུ་སྒྲོང་བརྟག་སྤྱེད་མ་བཟུང་པས།

### པཱུ་ལུས་ཞིན་དེ་ལོག་ལུ་ཕེབས་ཡོད་པ།

- ༡༨ དེའི་རྒྱུ་ལས་པཱུ་ལུས་སྐབས་ཅིག་དེ་ཁར་བཞུགས་ཞིན་མ་ལས། ལུན་ཆ་ཚུ་  
ལས་དགོང་མ་ཁྱེད། ཁོ་མཉམ་པེ་རིས་སི་ལ་དང་། ཞེ་གེ་ལ་བཅས་པ་སྤེ་ཚུའི་  
འགྲུ་ལས་སྤེ་སའི་རི་ཡ་ལུ་ངམ་ཚུགས་ལུ་ཕེབས་ཀྱག། ལེན་གེ་ཡ་ཟེར་བའི་



ལུང་མ་ཕྱོགས་དེ་ཁར་ལུ་ཁོ་རེ་དམ་བཅའ་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་རེ་དབུ་སྒྲ་གཞོག་  
བཞོག་ཀྱག།

༡༩ དེ་ལས་ཁོ་ཞི་ཕེ་སི་ལུ་ཕེབས་ནི། ཁོང་གཉིས་དེ་ཁར་བཞག་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
རང་འདྲ་ཁང་ནང་ན་འཛུལ་ཏི་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཚུ་དང་ཚུང་པ་གནང་བྱ་ཀྱག།

༢༠ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་སྐབས་ཅིས་དེ་ཁར་བཞག་ས་གནང་ཟེར་གསེས་པ་ལྟར་བུང་  
མ་གསན་པར་ཡོད་པས།

༢༡ ཁོང་ལུ་ཕེབས་སྐྱེལ་མཛད་ཞིན་མ་དེ་སྐྱེ་གསུངས་ཀྱག། དཀོན་མཆོག་གིས་  
ཐུགས་འདོད་གནང་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ང་ལོག་སྒྲི་འཕྲོན་འོང་། ང་ཞིན་ཅི་མེན་ཅིས་  
ཡེ་རུ་ག་ལེམ་གྱིས་དུས་ཆེན་ལུ་འབྱོར་གོ་པ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ནི། ཚུའི་འགྲུ་  
ལས་སྐྱེ་ཞི་ཕེ་སི་ལུ་འབྱོན་སྐྱེ་ཀྱག།

༢༢ དེ་ལས་ཁོ་གེ་ས་རི་ཡ་ལུ་ཕེབས་ནི། ཆོས་ཁང་ལུ་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཆོགས་  
པ་ཚུ་ལུ་བསྐྱོ་སྐྱོ་མཛད་ཡོད་པ་ལས། དེ་ལས་ཞེན་གྱི་ཡོག་ལུ་འབྱོན་ཀྱག།

༢༣ དེ་ཁར་ཨ་ཅི་བཞག་ས་པའི་ཤུལ་ལས་ད་རུང་ཡང་འབྱོན་ནི། ག་ལ་ཏི་ཡ་དང་  
པ་རིག་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་རིམ་པ་ཞིན་དུ་སྒྲོབ་མཚུག་ར་བཏན་རྒྱུ་རྒྱུ་བཟོ་གནང་  
དེ་འབྱོན་ཀྱག།

### ཞི་ཕེ་སི་དང་གོ་རོན་ཐི་ནང་ལུ་ཞེ་པོ་ལོས།

༢༤ ཞེ་ལོག་སྐྱན་ཏེ་ཡ་ལུ་སྐྱེས་མི་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཞེ་པོ་ལོས་ཟེར་མི་གསུངས་རབ་ལུ་  
མཁས་པ་དང་ཁ་བདེ་རྒྱ་རྒྱ་འབད་མི་གཅིག་ཞི་ཕེ་སི་ལུ་སྒྲོད་ཀྱག།

༢༥ ཁོ་གྱིས་ཡོ་རྩ་ནན་གྱིས་ཐུས་གསེལ་གྱིས་ཆོས་བརྒྱུད་མ་གཅིག་ཤེས་རུང་། གཙོ་  
བོའི་ལམ་ལུ་སྒྲོད་པ་ལས། སེམས་གྱིས་སྒྲོབས་ཤུགས་ཆེ་ནི། གཙོ་བོའི་སྒྲོར་  
ལས་རྣམ་པར་དག་པའི་ཆོས་བརྒྱུན་ཀྱག།

༢༦ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་འདྲ་ཁང་ནང་ལུ་སྒྱིང་སྒྲོབས་གྱིས་ཆོས་ཚུ་བཤད་པ་ད་ལུ། ཞེ་  
གེ་ལ་དང་ཕི་རིས་སི་ལ་གཉིས་ཀྱི་ཁོའི་ཆོས་བཤད་མེ་ཚུ་རྣམ་གོ་ནི། ཁོང་གཉིས་  
གྱིས་བྱིམ་ལུ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ལམ་མཛོད་དང་ལྷན་  
པ་སྐྱེ་བཞོན་ཀྱག།

༢༧ ཁོ་ཞེ་གེ་ལ་ཡ་ལུ་ལུ་འབྱོན་ནི་སྒྲོ་དོད་ཡོད་པ་ལས། ཐུན་ཆ་ཚུ་གྱིས་ལོགས་

ཤོམ་མིན་པས་ཟེར་སྐབས་ཏི། སྒྲིབ་མ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གཤོང་ལེན་འབད་ནི་  
 དོན་ལས་ཡི་གུ་བྱིས་ཅུག། དེ་ཁར་སྒྲིབ་ཞིན་མ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་  
 རྒྱུ་ལས་བཞེན་ཏི་དང་པ་སྒྲིབ་མེ་ཚུ་ལུ་ཐོགས་རམ་ལེ་ཤ་འབད་ཅུག།

༢༥ ཁོ་གྱིས་གསུངས་རབ་ལས་ཡི་གུ་འདི་མ་ཤི་ཀ་མིན་མ་ཐུབ་སྐབས་འབད་དི། ཡ་  
 ཏུ་ཏུ་པ་ཚུ་དང་ཚུང་པ་བརྒྱབ་སྒྲིབ་ཚུ་ལས་ཅུག།

### ཡི་ཏུ་བརྒྱབ་ཅུག་པ།

#### པཱུ་ལུས་མི་ཕི་སི་ནང་ལུ།

༡༡། མེ་པོ་ལོ་ཀོ་རིན་མི་ལུ་ཡོད་པའི་སྐབས། པཱུ་ལུས་ལུང་མ་ཐོགས་སྒྲིབ་ཁ་  
 ཐུག་ལས་ཚུང་ཞིན་མ་ལས་མི་ཕི་སི་ལུ་ཡོད་པས་ད། སྒྲིབ་མ་དག་པ་ཅིས་གཟིགས་ཏི།

༢ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། བྱིད་ཚུ་དང་པ་སྒྲིབ་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་བཤོ་བཙུགས་དི་དམ་  
 པའི་ཐུག་ཉིད་ཐོབ་ཅིས་ག་ཟེར་དེ་སྒྲིབ་གསུངས་མ་ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། མ་  
 ཐོབ། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཡོད་པ་མིན་ཟེར་རྣམ་ཡང་མ་གོ་བྱ་ཅུག།

༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ལུ། དེ་འབད་ན་ག་དེ་སྒྲིབ་གསུངས་ཐོབ་ཅིས་ཟེར་གསུངས་མ་  
 ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡོ་ཏུ་ནན་གྱིས་ཁྱུས་གསུངས་ཐོབ་ཅིས་ཟེར་བྱས་ཅུག།

༤ པཱུ་ལུས་གྱིས། ཡོ་ཏུ་ནན་གྱིས་འབྱོར་བཤགས་གྱིས་ཁྱུས་གསུངས་གནང་དི།  
 མེ་ཚུ་ལུ་ཁོའི་རྟེན་བརྟེན་འབྱོར་མི་དེ་ལུ་དང་པ་སྒྲིབ་ནི་དོན་ལུ་སྒྲིབ་སྐབས་གནང་  
 ཅུག། རྟེན་ལས་འབྱོར་མི་མ་ཤི་ཀ་མིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༥ ཁོང་ཚུ་དེ་སྒྲིབ་ཞིན་མ་ལས་གཙོ་བོ་ཡི་གུ་འདི་མཆོན་ལུ་ཁྱུས་གསུངས་བྱ་ཅུག།

༦ པཱུ་ལུས་གྱིས་ཁོང་འགྲུ་ཐུག་དབང་གནང་མ་ད་ལུ། ཁོང་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་  
 ཉིད་བབས་ཏི། རྟེན་རིགས་མ་འདྲ་བའི་སྒྲིབ་ཚུ་སྐབས་ཡོད་པ་མ་ཆད་ལུང་རྟེན་  
 ཚུ་ཡང་འབྱུང་ཅུག།

༧ ཁོང་ཚུ་མི་སྒྲིབ་བརྒྱུ་གཉིས་དེ་ཅིས་གྱིས་ཐོབ་ཡོད་པ་མིན་པས།

༨ པཱུ་ལུས་འདྲུ་ཁང་ནང་ལུ་འབྱོར་ནི་སྒྲིབ་གསུངས་གྱིས་བར་ནང་དགོན་མཆོག་  
 གིས་ཚུལ་སྤྱོད་སྒྲིབ་ལས་སྒྲིབ་སྐབས་འགྲུ་ཚུང་པ་དང་སྒྲིབ་སྐབས་མཛད་ཞིན་མ་  
 ལས་ཆོས་སྒྲིབ་ཅུག།

- ༩ མི་ལ་ལུ་གཅིག་སེམས་ས་བཀྱ་འབད་མ་ལས་དད་པ་མཛད་པ། མི་དམངས་གདོང་  
ཁར་ཁོ་འཛི་ལམ་ལུ་གས་ཚུ་ལུ་ཁང་ན་སྤྱབས་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་དེ་ཁར་ལས་བཞེངས་  
ཏི་སྤྱབ་མ་ཚུ་དང་བཅས་པ་སྤྱོད་ཁོང་ཚུ་ལས་ཁ་འབྱལ་དི། ཉིམ་རེར་བཞིན་དུ་  
ཏི་ར་ན་འཛི་སྤྱབ་ཁང་ན་ཚུ་ད་སྤྱོད་གནང་བཞུགས་ལུ་ག།
- ༡༠ དེ་སྤྱོད་ལོ་ངོ་གཉིས་རེར་ལུ་ཕུག་ལུ་ཚུ་དེ་སྤྱོད་མཛད་ཞིན་མ་ལས། མི་ཤེ་ཡ་ནང་  
འཁོད་ལུ་ཚུ་དེ་མི་ཡ་དུ་དུ་པ་དང་དེ་ལེན་པ་ག་ར་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་གྱིས་གསུངས་  
རྒྱུ་གོ་ལུ་ག།
- ༡༡ དེ་ཀོན་མཆོག་གིས་པཱུ་ལུས་ལས་ཚུ་དེ་ཞིན་མ་དེ་ཡ་མཆོན་ཆེ་བའི་སྤྱབས་རྟགས་  
ཚུ་མཛད་གནང་ལུ་ག།
- ༡༢ ཁོ་འཛི་སྤྱོད་གཞུགས་གྱིས་ཞལ་ཕྱིས་དང་ཕུག་ཕྱིས་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས། ནད་པ་ཚུ་གུ་  
བཀའ་ལམ་དེ་ལུ་ནད་ཞི་ལས་འཕྲོ་ལམ་ཞིན་པས། དེ་ལས་གདོན་བགོགས་འཛུལ་  
ཡོད་པ་ཚུ་ཡང་འཐོན་འཕྲོ་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༡༣ ཁོང་ལ་ལུ་ཡ་དུ་དུ་པ་བགོགས་བསྐྱོད་བཟུབ་མི་ཞིན་པའི་གནས་སྐོར་པ་གཅིག་  
གིས། ཁོང་གདོན་འཛུལ་མི་ཚུ་ལུ། ང་བཅས་གྱིས་པཱུ་ལུས་གྱིས་བཤད་གནང་  
བའི་ཡེ་ཤུ་འཛི་མཆོན་ཐོག་ལས་ཚུ་དེ་མཐོན་ཤོག་ཟེར་སྤྱབས་དེ་ལུ།
- ༡༤ ཡ་དུ་དུ་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེན་སེ་སྤྱོད་ཟེར་མི་དེ་འཛུལ་བདུན་གྱིས་དེ་སྤྱོད་འབད་མ་དེ་ལུ།
- ༡༥ གདོན་བགོགས་དེ་གྱིས་ཁོང་ལུ། ང་གིས་ཡེ་ཤུ་ཡང་ངོ་ཤེས། པཱུ་ལུས་ཡང་  
ངོ་ཤེས། དེ་འབད་མ་དེ་ཚུ་ག་སྤྱོད་ཟེར་སྤྱབས་ལུ་ག།
- ༡༦ མི་དེ་འཛི་ནང་ལུ་འཛུལ་ཡོད་པའི་དོན་དེ་གྱིས་ཁོང་འགྱུ་མཆོངས་ཞིན་མ་ལས།  
ཁོང་ཚུ་ཕམ་གཏང་དི་ཁོང་འགྱུ་མ་བཏོན། གཞུགས་ལས་ཁྲག་བཏོན་སྤྱོད་ཁོང་  
ཚུ་ཁྱིམ་ནང་ལས་འཕྲོག་འཕྲོ་ལུ་ག།
- ༡༧ མི་ཤེ་སེ་ལུ་ཚུ་དེ་མི་ཡ་དུ་དུ་པ་དང་དེ་ལེན་པ་ཚུ་ག་ར་གྱིས་དེ་ཤེས་ཞིན་མ་  
ལས་ཁོང་ག་ར་འཛོགས་ཞི། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འཛི་མཆོན་ལུ་ག་ཅིས་དེ་གུས་བཀྱར་  
འབད་ལུ་ག།
- ༡༨ ཁོང་ཚུ་འཛི་བར་ནང་ལས་དད་ཅན་མི་ཚུ་ལེ་ཤ་འོངས་དི། ཁོང་རའི་ལག་ལེན་  
ཐབས་མི་ཚུ་སྤྱོད་མ་བཞག་པར་བཏོན་ལུ་ག།

- ༡༩ ལྷ་འབྲུག་བརྒྱུ་མེ་ལེ་ཤ་ར་གྲིས་ཁོང་རའི་དཔེ་ཆ་ཚུ་སྤངས་ཏི་ཡུལ་ཁྲིམ་གདོང་  
ཁར་མེ་ག་ར་མཐོང་སར་ལུ་མེ་གིས་སྲེག་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་གི་དེའི་རིན་བབས་  
ཅིས་བརྒྱུ་བ་ལྟམ་དུ་ལུ། དེའི་ཁྲིམ་ཁྲིམ་ལྷ་ལྷ་བཅུ་མཐོན་ལུ།
- ༢༠ དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཚུ་ག་ཅིས་དེ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལུ།

### པུ་ལུས་གྲིས་འཆར་གཞི།

- ༢༡ དེ་སྤྱི་འབྲུང་ཆར་བའི་རྟིང་ལས་པུ་ལུས་གྲིས་ཐུགས་བསམ་ལུ་མེ་སོ་རྩོམ་  
དང་ཨ་ཅ་ཡི་ལས་ཚུད་ཞིན་མ་ལས། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འབྱོན་ཏི། དེའི་རྟིང་  
ལས་རོ་མུན་ལུ་ཡང་འབྱོན་ནི་ཐུགས་ཞེས་གནང་ལུ།
- ༢༢ དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ལྷ་ག་གཞི་ལ་ཚུའི་ནང་ལས་ཏི་མོ་ཐིང་ཨི་རུས་ཀླས་གཉིས་  
མེ་སོ་རྩོམ་ཡ་ནང་ལུ་བཏང་དི། ཁོ་ར་སྐབས་ཅིས་དོན་ལས་ཞེ་ཤེ་ཡ་ནང་ལུ་  
བཞུགས་ལུ།
- ༢༣ ཏུས་དམ་ཅིས་ལུ་ཆོས་ལམ་དེ་གྲིས་རྟེན་ལས་འཕྱགས་འཛིང་སྒྲིམ་འབྲུང་ལུ།
- ༢༤ དེ་ཁར་ལུ་དེའི་བཅོམ་དེ་མི་རི་ཟེར་བའི་མི་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་པས། ཁོ་གྲིས་  
ལྷ་མོ་དེ་ཡུ་ནའི་ཟེར་བའི་ལྷ་འདི་དེའི་ལྷ་གྲིས་བཅོ་བཅོམ་འབད་མ་ལས། སྤྱིན་  
བཅོམ་ཚུ་རྒྱ་ལོ་ཤ་ཐོབ་དོ་ཡོད་པ་མས།
- ༢༥ ཁོ་གྲིས་དེའི་བཅོམ་གཞན་ཚུ་འཛོམས་པར་བཀྲུག་པ་ཞིན་མ་ལས་དེ་སྤྱི་ཐབས་  
ལུ། ལྷ་མཆོག་ཚུ། ང་བཅས་གྲིས་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ལོ་ཟེར་རུང་བཅོ་བརྒྱུ་ནི་  
ལས་ཞིན་མ་ཁྱོད་ཚུ་གྲིས་ཤེས།
- ༢༦ དེ་འབད་མ་དེ་ཁྱོད་ཚུ་གྲིས་མཐོང་ས་དང་རྣམ་གོ་ས་ཞིན། ཞི་མི་སི་གཅིག་གི་  
མ་ཆད་པ་ཞེ་ཤེ་ཡ་ག་རྟེ་གྲེ་མེད་པར་པུ་ལུས་དེ་གྲིས། ལག་པ་གྲིས་བཅོ་  
བཅོམ་འདི་ལྷ་མོ་ཟེར་སྐབས་དེ་མི་ག་ར་ལུ་ག་རྟེ་གྲེ་མེད་པར་སེམས་འགྱུར་  
འབད་དི་བཞག་ལུ།
- ༢༧ ང་བཅས་རའི་བཅོ་ལུ་ལུ་ཁྱོད་ས་མེད་པ་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཞེ་  
ཤེ་ཡ་དང་འཛོམས་མི་ག་ར་གྲིས་བཞེན་བཀྲུར་འབད་བའི་ལྷ་མོ་གོང་མ་དེ་  
ཡུ་ནའི་ལྷ་ཁང་དང་དེའི་གཟི་བུ་ཅན་ཚུ་མེད་པ་འགྱུར་ཏི་ཉམས་ནི་ཞིན་པས་  
ཟེར་སྐབས་དུ་ལུ།

- ༢༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་དེ་སྤྱི་མཐོག་གི་ཞེན་མ་ལས། གན་མ་མེད་ས་མེད་ཅིག་པ་བཞུགས་པ་  
སྤྱི་མཐོག་ལྟར། མེ་མི་སེ་གྱིས་ལུ་དེ་ལུ་ན་སྤྱི་མཐོག་མེན་ཟེར་སྤྱི་མཐོག་ལྟར།
- ༢༦ ཁྱོད་ཀྱིས་ག་ར་ལུ་ག་ཟེར་ལྟུགས་ལངས་དེ། ཕུ་ལུས་གྱིས་འབྱུང་ལམ་འབད་  
བའི་ཆ་རྟོགས་མེས་ཅི་ནི་ཡ་ལས་གཞི་ལུ་མེད་ཅི་ལྟར་གཞི་ལུ་མེད་ཅི་ལྟར་གཞི་  
ཞེན་མ་ལས། ཁོང་མེ་ཚུ་ག་ར་ཆོག་ལང་ནང་བཞུགས་འཁྱོད་ལྟར།
- ༢༧ ཕུ་ལུས་མེད་མང་བར་ནང་འཛུལ་ནི་འབད་མེད། སྤྱི་མཐོག་གྱིས་ཁོ་བཞག་  
བཞག་ལྟར།
- ༢༨ ཁོང་ཆ་རྟོགས་མེན་པའི་མེ་མི་ལྟེ་དཔོན་ཁག་དག་པ་གཅིག་གིས་མེ་གཅིག་  
བཏང་ནི། ཁོ་ཆོག་ལང་ནང་ལུ་མེ་འཁྱོད་ཟེར་བྱ་བར་འབད་ལྟར།
- ༢༩ མེད་མང་བར་ནང་ག་ཟེར་ལྟུགས་འབྱུང་དེ་རང་རང་སེ་སེ་འཁྱོད་ལྟར་སྤྱི་མཐོག་  
ལྟར། ཁོང་མེ་ལེ་ཤ་དེ་ཁར་འཛུལ་ས་དགོ་པའི་གནས་དོན་ག་ཅིས་མེན་ན་ཡང་  
མ་ཤེས་པས།
- ༣༠ དེ་ལས་ཡ་ཏུ་དུ་པ་གྱིས་གདོང་ཁར་འབྱུང་ཡོད་པའི་མེ་ལེག་སན་ཟེར་ལུ་མེ་  
དམང་ལུ་སྤྱི་མཐོག་ནི་དོན་ལས་ཚུ་སྤྱི་མཐོག་འབད་མེད་པས། མེ་ལེག་སན་ཟེར་གྱིས་ཚུ་  
མཚན་བཤད་ནི་དོན་ལུ་ལག་པ་གྱིས་བཤད་ལེན་བཤད་ལྟར།
- ༣༡ ཁོ་ཡ་ཏུ་དུ་པ་མེན་མ་ཤེས་ཞེན་མ་ད། ཚུ་ཆོད་གཞིས་གྱིས་བར་ནང་ག་ར་གྱིས་  
ཆར་ཅིག་ལུ། མེ་མི་སེ་གྱིས་ལུ་དེ་ལུ་ན་སྤྱི་མཐོག་མེན་ཟེར་སྤྱི་མཐོག་ལྟར།
- ༣༢ དེ་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལུ་དུང་ཆེན་གྱིས་མེད་མང་ཁ་བཅུ་མེད་བཅུག་ཞེན་མ་ད་  
ཁོང་ལུ། ཁྱོད་མེ་མི་སེ་མེ་ཚུ། མེ་མི་སེ་ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་ལུ་མེ་གོང་མ་དེ་ལུ་  
ན་དང་། ལུ་དབང་པོ་ལས་བབས་པའི་ཁོང་ལུ་ཆེན་ལུ་བཞུགས་བཞུགས་འབད་དེ་  
མ་ཤེས་མེ་ག་ཡོད་པ་སྤྱི་མཐོག་ལྟར།
- ༣༣ དེ་ལུ་སྤྱི་མཐོག་ནི་མེད་པ་སྤྱི་མཐོག་ལུ་ཁ་བཅུ་མེད་ཞེན་མ་ད་འར་ལུ་མ་འབད།
- ༣༤ ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་འབྱུང་འོང་བའི་མེ་འདི་གཞིས་གྱིས་ལུ་ཁང་ཡང་མ་བཅོམ་པས།  
ཁྱོད་ཚུ་ལུ་ལུ་ཡང་བཞུགས་པ་མ་བཏང་པས།
- ༣༥ གཞིས་ལུ་བཞུགས་ནི་དེ་མེད་དང་དུང་ལུ་ཚུ་གྱིས་མེ་གཞན་ལུ་མ་རངས་པར་  
བཞུགས་ཞེན་ལུ་བྱ་བ་ཅིན། བཞུགས་སར་ལུ་ཆོད་གཞི་བཞུགས་མཚན། དེ་ཁར་

ལུ་བཀའ་ཐོན་ཡོད། ཁོང་རང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཉེས་པ་སྟོན་ཐག་རུང་  
འོང་།།

༢༩ ག་དེམ་ཅིས་འབད་དེ་ལས་ལྷག་པའི་དབྱི་ཞིབ་བརྒྱབ་དགོ་པ་ཅིན། ཚྷགས་  
འདུས་ནང་ལུ་ཐག་གཅད་འོང་།།

༣༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ད་རིང་དོན་ད་མེད་པའི་གཟིང་འབྲུགས་དོན་ལས་  
གནས་དོན་ཚུ་བཤད་ནི་མི་འོང་། ང་བཅས་ར་ནང་ན་མ་འགྲིགས་པའི་ཆུན་  
གྱིས་སྟོན་ཡོགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།།

༣༡ ཁོ་གྱིས་དེ་སྡེ་སྡུབས་ཞིན་མ་དང་འཛོམས་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གེ་ར་ལོག་བཏང་ནུག།།

### ཡི་ཁྱུ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ།

#### པུ་ལུས་མེ་སི་རྩོ་ནི་ཡ་དང་ཨེ་ཀ་ཡི་ལུ།

༡༡། གཟིང་འབྲུགས་ཞི་བར་མཛོམས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་པུ་ལུས་གྱིས་སྟོབ་མ་  
ཚུ་འཕྲོ་ཞིག་ཤེས་པས་ངག་ཚུ་གནང་དི། དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ལས་དགོངས་མ་ཞུ་ཞིན་མ་དང་།  
མེ་སི་རྩོ་ནི་ཡ་ནང་ལུ་ཡེ་བས་ནུག།།

༢ ཁོ་གྱིས་གྲོང་གསེབ་ཁག་སོ་སོར་ལུ་འཕྱོན་ཏི་མི་ཚུ་ལུ་གདམས་ངག་ལེ་ཤ་གནང་  
ཞིམ་ལས། ཉེ་ལེན་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལུ་འཕྱོན་ནུག།།

༣ དེ་ཁར་རྒྱ་རྩོ་གསུམ་བཞུགས་ཞིན་མ་ལས། སའི་རི་ཡ་ལུ་ཆུ་རི་འགྲུ་ལས་སྡེ་  
འཕྱོན་ནི་ཐུགས་ཞེས་ཡོད་རུང་། ཡ་རྩ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ངན་པ་འབད་ནི་  
ཆུན་འགྲོས་བརྒྱབས་ཡོད་པ་ལས། མེ་སི་རྩོ་ནི་ཡ་རྒྱར་ཏི་འཕྱོན་ནི་སྡེ་ཐག་བཅད་  
གསུངས་ནུག།།

༤ ཁོ་དང་མཉམ་ཅིས་ལེ་རི་ཡ་ལས་ཨེ་ཤེ་ཡ་སོ་པ་ཀར་དང་། ཐེ་སོ་ལོ་ནི་ཡ་ལས་  
ཨ་རིས་ཏར་དང་། སི་ཀན་དུས་དང་། དེར་སྡེ་ལས་ད་ཡུས་དང་། ཉི་མོ་ཐེ་  
དང་། ཨེ་ཤེ་ཡ་ལས་ཀའི་ཀེ་ཡུས་དང་། ཉི་མོ་ཐེ་ཚུ་བཅས་པ་སྡེ་སོངས་ནུག།།

༥ ཁོང་ཚུ་ཉེ་མ་སོང་སྟེ་ང་བཅས་འོང་བའི་བར་ནང་རྩོ་ཡར་ལུ་བསྐྱགས་རྒྱུ་ཟེར་  
ནུག།།

༦ སྐར་པོ་ཅིས་མེད་པའི་ཁུར་ལེབ་གྱི་དུས་ཆེན་རྩོགས་དི། ཐེ་ཐེ་ཐེ་ལས་ཆུ་རི་

འགྲུ་ལས་སྒྲེ་ཐོན་ཏི་ཞག་ལཱི་ནང་ཁྱོ་ཡར་ལུ་ཁོང་ཡོད་སར་སྒྲོད་དེ་དེ་ཁར་  
ཞག་བདུན་བཞུགས་རུག།

### ཁྱོ་ཡར་ནང་ལུ།

- ༢ བདུན་ཕྱག་གི་ཉིམ་དང་པ་ལུ་སྒྲོབ་མ་ཚུ་དམ་པའི་ཞལ་ཟས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་འཛོམས་  
པའི་སྒྲོབས། བཱུ་ལུས་ཀྱིས་ཁོང་ལུ་ཚོད་བཤད་གནང་ཞི། རྒྱུ་པར་ཉི་མ་  
འཕྱོན་ནི་ཐུགས་ཞེས་གནང་མ་ལས། རུམ་བྱེད་ཚུ་ཚོད་ཁོ་ཀྱིས་ཚོས་གནང་  
ཞུ་རུག།
- ༥ ཁོང་ཚུ་འཛོམས་སའི་སྒྲོང་ཐོག་ཀྱི་མ་ནང་ལུ་མེ་ལེ་ཤ་སྒྲར་ཏི་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༧ དེ་ཁར་ལུ་ཞེ་ཏུ་ཏི་ཀྱ་ཟེར་བའི་པོ་སྒྲེས་གཞོན་མ་གཅིག་སྒྲོ་སྒྲིག་སྒྲོ་ལོག་ཁར་རྒྱུ་  
ཡོད་པ་མས། བཱུ་ལུས་ཡུན་རིང་མ་སྒྲོ་ཚོད་བཤད་གནང་མ་དེ་ན་ཐོན་གཞིན་ལོག་  
ཞི་ཀྱིས་ཐོག་གསུམ་ལས་ས་ཁར་བུད་དེ་ཤི་སོ་རུག།
- ༡༠ བཱུ་ལུས་མར་བབས་དེ་གཞོན་རུང་དེའི་རོ་འགྲུ་ལྷག་ཀེ་སྒྲོར་དེ་མེ་ཚུ་ལུ། ལྷག་  
བཟུལ་མ་ལང་ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོའི་ནང་སྒྲོག་ཡོད་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༡ དེ་ལས་ཁོ་ལོག་སྒྲོ་སྒྲོང་ཐོག་ཀྱིས་ལུ་འཕྱོན་དེ་ཁུར་ལེམ་ཚུ་བཅག་སྒྲོ་ཞེས་ཞིན་མ་  
ལས། ཡུན་རིང་མ་གསུངས་འགྲོས་མཛད་དི། གན་མ་ལངས་ཞིན་མ་དེ་དེ་ཁར་  
ལས་བཞེངས་འཕྱོན་རུག།
- ༡༢ མིག་ཞོན་རུང་དེ་གསོན་པོ་སྒྲོ་ཡོད་ས་ཡོད་པ་ལས་ཁོང་དེ་ཚུ་སེམས་བདེ་བར་འབྱུང་  
རུག།
- ༡༣ བཱུ་ལུས་ཁོ་རང་ཞབས་ཐང་སྒྲེ་འཕྱོན་ཁོང་མནོ་ཞི། ཁོང་ཚུ་ཨ་སོས་ལུ་ཚུའི་  
འགྲུ་ལས་སྒྲེ་ཉེ་མ་སོངས་རུག། དེ་ལས་བཱུ་ལུས་ཁོང་དང་མཉམ་གཁུའི་ནང་  
ཞུགས་ནི་གཤམ་གྱིགས་མཛད་རུག།
- ༡༤ ཨ་སོས་ཟེར་ས་ལུ་ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་བདེ་འཛིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་ཁོ་གུ་ནང་གདན་  
ཅངས་ཏི་མི་ཏི་ལེ་ནི་ལུ་ཕེབས་ཅིས།
- ༡༥ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཚུའི་འགྲུ་ལས་སྒྲེ་དེའི་ནངས་པར་ཅི་ཏུ་ཕས་ཐད་ཀར་ལུ་སྒྲོད་  
རུག། དེའི་གནངས་ཚོས་ཉིམ་ལུ་ཁོང་ཚུ་ས་མོས་ལུ་སྒྲོད་རུག། དེ་ལས་སྒྲུ་ཞག་



ཏྲིག་ལ་ལུས་ལུ་བཞུགས་ཞེན་མ་ལས། དེའི་ནངས་པར་ཉིམ་ལུ་ཁོང་ཚུ་མི་ལེ་  
ཐེན་ཚྲོད་རུག།

༡༤ དེ་སྤེལ་པའུ་ལུས་འཕྱོན་ཚུགས་ཏྲི་འབདན་ཉིམ་ལུ་བཟུ་གྱིས་དུས་ཆེན་ཡེ་རུ་ག་  
ལེམ་ལེབས་པའི་རིངས་ལུ། ཁོ་གྱིས་ཨེ་ཤེ་ཡ་ལུ་ཡུན་མི་འགོར་ནི་དོན་ལུ་ཨི་  
མེ་སི་བཀོག་ཞག་འཕྱོན་ནི་ཐུགས་ཐག་བཅད་རུག།

ཨི་མེ་སི་ཀན་ཤོ་ཚུ་ལུ་པའུ་ལུས་གྱིས་ལེབས་སྤྱེལ་མངོད་ཡོད་པ།

༡༥ མི་ལེ་ཐེན་ལས་པའུ་ལུས་གྱིས་ཨི་མེ་སི་ལུ་བད་སྐབས་མི་བཏང་ནི། ཆོས་ཁང་  
གིས་ཀན་ཤོ་ཚུ་འཁོར་རུག།

༡༦ ཁོང་དེ་ཚུ་ཁོ་བཞུགས་སར་ཚྲོད་པ་ད་ལུ་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ང་ཨེ་ཤེ་ཡ་ནང་  
ལུ་ཚྲོད་པའི་ཉིམ་དང་པ་ལས་འགོ་བཟུགས་ཁྱེད་ཚུ་དང་མཉམ་ག་དེ་སྤེལ་  
ཨ་བརྟག་ར་ཚྲོད་ནི་དང་།

༡༧ ལུ་ངན་སེམས་ལུ་ཞག་ནི་དང་མིག་ཚུ་ལེ་ག་མཐོན་ནི། ཡ་རྩ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ལུ་  
ངན་པའི་འཆར་གཞི་གྱིས་ཚོད་བརྟ་ནི་ལུ་བཟོད་པ་སྐྱེམས་ཏྲི་གཙོ་བོའི་ཞབས་  
ཏྲིག་ལུ་ལྷན་ཞིན།

༢༠ དེ་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཕན་ཐོག་དགོ་པ་དེ་ཚུ་བཤད་བྱིན་པའི་ཚད་མ་བཟུང་པར།  
མི་དམངས་དང་ཁྱིམ་རེ་རེ་ལུ་ང་གིས་ཆོས་བརྟན་ཡོད་པ་ཞིན།

༢༡ ཡ་རྩ་དུ་པ་དང་དེ་ལེན་པ་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་དགོན་མཆོག་ལུ་ང་གི་འཁྱོད་པ་སྤྱེས་  
ནི་དང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པ་སྤྱེས་དགོ་པའི་དཔང་ག་ཞག་འབད་ཡོད་པ་  
ཚུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།

༢༢ ད་ཚྲོད་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་འཁྱེད་ཏྲི་ཡེ་རུ་ག་ལེམ་ལུ་འཁྱོད་ཞེན་མ་ད། དེ་ཁར་ང་  
ལུ་ག་ཅིས་འབྱུང་འོང་མ་ཤེས་རུང་།

༢༣ ཁྱོང་ཁྱེད་རེ་རེ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ང་ལུ་བྱིམས་དང་རྒྱུག་བཟུལ་ཡོད་  
མི་ཚུ་མ་འོང་བའི་དེ་མ་ལས་བད་ལེན་གནང་འོང་།

༢༤ ཞིན་རུང་དེ་ཚུ་ལུ་ང་ཉམས་མི་ཆེར། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་ས་ཐོབ་པའི་དགོན་མཆོག་  
གིས་ཐུགས་རྗེའི་ཕྱིན་བཟང་གིས་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་ནི་དང་། དེའི་ལུ་ཚུ་སྤྱབ་ནི་  
འདི་རི་གིས་དག་འཁྱོད་ཞེན་མ་ལས། ང་ང་རའི་སྤྱིག་ལུ་ཡང་མི་ཡངས།

- ༢༥ ད་ཉིང་གིས་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་སྐོར་ལས་ཁྱེད་ལྟུང་ལྟུང་བཤད་ཏི་ཡོད་  
རུང་། རྒྱལ་ལས་ཁྱེད་ལྟུང་གིས་དེ་གཏོང་ཡང་མི་མཐོང་ནི་ཞིན་མ་ང་གིས་ཤེས་  
ཅིས།
- ༢༦ ཁྱེད་ལྟུང་གི་འཆད་འཕྲོག་སྤྱོད་འབད་བ་ཅིན། ང་ལྟུང་གི་མེད་པ་ཞིན་མ་ལྟུང་དེང་  
ཁྱེད་ལྟུང་སྤྱོད་ཅིན།
- ༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་འདོད་གེ་ར་ཁྱེད་ལྟུང་ལྟུང་སྤྱགས་  
འབད་བ་ལུ་ང་འཁྱོག་ཏི་མི་འགྲོ།
- ༢༨ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ལྟུང་རུ་ཁག་ག་ར་ཅན་པ་བཟོན། ཁོ་ལྟུང་གི་མི་ཅན་  
གོང་སྤྱོད་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཆོག་ལྟུང་ལྟུང་འབད་ནི་དོན་ལུ། དམ་  
པའི་སྤྱགས་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱེད་ལྟུང་ལྟུང་འགོ་འཕྲོད་ཐབས་མི་འབད་དེ་བསྐྱོས་གནང་ཡི།
- ༢༩ ང་འགྲོ་ཆར་བའི་ཉིད་ལས་སེམས་ཅན་པར་མ་འཛོག་སེ་སེ་ལྟུང་ལྟུང་བར་  
ནང་འཁྱོད་དི། དེ་ལྟུང་གིས་རུ་ཁག་ལྟུང་མེ་མ་འབད་མ་ཞིན་མ་ང་གིས་ཤེས།
- ༣༠ ཁྱེད་ལྟུང་ནང་ན་ལས་སྤྱོད་མ་ལྟུང་སེ་སེ་ལ་འཕྱལ་བའི་དོན་ལུ་ཤོད་སྤྱོད་མི་  
ལྟུང་ཡང་འཕྲོད་འོང་།
- ༣༡ དེ་ལྟུང་ལྟུང་གིས་ལོང་ག་སྤྱོད་མ་དང་རྒྱལ་མེ་མེད་པར་མིག་ལྟུང་བཅས་པ་  
སྤྱོད་ལེ་ལེ་ལྟུང་བསྐྱོད་འབད་འབད་མ་དེ་སེམས་ལུ་ཅན་པ་བཟོན།
- ༣༢ ད་ཉིང་ཁྱེད་སྤྱོད་ཆ་ལྟུང་ཁྱེད་རའི་འབད་ལྟུང་ལས་པ་དང་ནམ་པར་འདག་མི་ལྟུང་  
ཐོབ་སྤྱོད་གནང་མི་དགོན་མཆོག་དང་ཁོ་ལྟུང་གིས་མེད་ག་སྤྱོད་ལུ་ཁྱེད་ལྟུང་བཟོན་  
པ་ཡོད།
- ༣༣ མིག་ལྟུང་གིས་དཔུང་། ཡང་ཅིན་ག་ལེ་དེ་ལས་བཤོལ་ལྟུང་གིས་ལེ་སྤྱོད་མ་ལྟུང་།
- ༣༤ ང་དང་མཉམ་ཡོད་མི་ལྟུང་དགོལ་དེ་ང་གིས་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱགས་ལྟུང་  
ལྟུང་གིས་ཤེས་ས་ཅིན།
- ༣༥ ག་ཅི་ལོ་ལྟུང་གིས་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་ལྟུང་ལེན་ནི་དེ་ལས་པར་སྤྱོད་པ་ཅིན་  
བདེ་བར་འགྱུར་ཟེར་མི་དེ་སེམས་ལུ་ཅན། ལྟུང་འབད་ཞིན་མ་དེ་མི་ལྟུང་ལྟུང་གིས་  
རམ་འབད་དགོལ་ལྟུང་ག་ར་ང་གིས་ཁྱེད་ལྟུང་བཟོན་ཆར་ཡི་ཟེར་གསུངས་  
ཞིན་མ་དང་།

- ༢༤ དུས་མོས་ཁར་བརྩམས་ཏེ། ཁོང་གེ་ར་དང་མཉམ་སྦྲེན་ལམ་ཞུ་བུ།  
 ༢༥ ཁོང་ག་ར་ག་ཅིས་དེ་ལྟ་ནི་པུ་ལུས་གྱིས་སྟག་ཀོར་སྦྲུང་དེ་ཁ་ལུ་བཀལ་ཏེ།  
 ༢༦ ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ངེ་གདོང་ལོག་དེ་མི་མཐོང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ཁོང་  
 ཚུའི་སེམས་ལུ་སྦྱོར་བར་འོངས་ཏེ། གྲུ་གཟིངས་ཡོད་སར་ཚུན་ཚོད་ཁོང་ཚུ་ཁོའི་  
 ཞབས་བསྐྱེད་འབད་བར་འགྱུ་བུ།

### མིའུ་ཉེར་གཅིག་།

#### པུ་ལུས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཡེ་བས་ཡོད་པ།

- ༡༡། དེ་ལས་ང་བཅས་ཁོང་དང་ཁ་འབྲལ་དེ་གུའི་ནང་ན་ལས་ཐང་ཐང་ས་ཀྱ  
 ལུ་དང་། དེའི་ནངས་པར་རོ་དེས་དང་། དེ་ཁར་ལས་པ་ཅ་ར་ལུ་རྫོད་ཅིས།  
 ༢ ཐེན་སི་ཡ་ལུ་འགྱུ་མི་གྲུ་གཅིག་ཐོབ་སྟེ། ང་བཅས་དེའི་ནང་ན་འཛུལ་སྟེ་འགྱུ་མ  
 ད་ལ།  
 ༣ ང་བཅས་སའི་པར་ས་མཐོང་སར་ལུ་རྫོད་ཞེན་མ་ལས། ང་བཅས་དེ་གཡོན་ཁ་  
 ཐུག་ལུ་བཞག་སྟེ་སའི་རྩེ་ལ་ལུ་སྤངས་ཞེན་མ་ལས། གྲུ་གཟིངས་ཀྱི་དོས་ཚུ་བཏོན་  
 དགོ་པ་ཞེན་མ་ལས་གྲུ་ལས་བབས་ཏེ་ཀྱ་ཡར་ལུ་མཐོན་ཡི།  
 ༤ མོ་མ་ཚུ་དང་འཕྲད་ཞེན་མ་དེ་ཁར་ཞག་བདུན་རྫོད་ཅིས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཐུགས་  
 ཉེད་ལས་སྟེ་པུ་ལུས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་མ་འཁྱུན་ཟེར་ཞུ་བུ།  
 ༥ ང་བཅས་ཞག་ཁ་གངས་ཚང་ཞེན་མ་ལས་ང་བཅས་ལོངས་ཏེ་འགྱུ་བའི་བསྐང་  
 ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རའི་ཨམ་སྟེ་ཚུ་དང་ཨ་ལོ་ཚུ་བཅས་པ་སྟེ་གྲོང་ཁྱེར་  
 རྩེ་ཁར་ཚུན་ང་བཅས་སྐྱེལ་བར་འོངས་ཡི། དེ་ལས་ང་བཅས་ཚུ་མཚོ་མཐའ་  
 མར་ལུ་དུས་མོས་ཁར་བརྩམས་ཏེ་སྦྲེན་ལམ་ཞུ་བུ།  
 ༦ དེ་ལས་ང་བཅས་པར་ཚུར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འཁྱུན་བཞགས་འབད་ཚར་  
 ཞེན་མ་ལས། ང་བཅས་ཡང་གུའི་ནང་འཛུལ། ཁོང་ཡང་ཁྱིམ་ལུ་ལོག་ཅིས།  
 ༧ ང་བཅས་ཀྱ་ཡར་ལས་ཚུ་མཚོ་ནང་གྱིས་འགྲུལ་ལམ་བརྒྱབས་དེ་ཐེ་དོ་ལེ་ལུ་  
 རྫོད་པ་ད། སྟུན་ཆ་ཚུ་ལུ་སྟེ་སོ་འབད་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་མཉམ་ཞག་  
 གཅིག་རྫོད་ཅིས།  
 ༨ དེའི་ནངས་པར་ཉིམ་ལུ་ང་བཅས་པུ་ལུའི་ཆ་རོགས་ཞེན་མི་ཚུ་དེ་ཁར་ལས་

- མོངས་ཏི་ཀེ་ས་རི་ཡ་ལུ་སོངས་ཞིན་མ་དུ། ཚེས་བཤད་གནང་མི་ཁོང་མི་བདུན་  
 གྱིས་ནང་ལས་མི་ལྔ་བཅུ་མེ་མོ་དེའི་བྱིམ་ནང་སོངས་ཏི་ཁོ་མཉམ་སྡོད་ཡི།
- ༩ ཁོའི་བྱ་མོ་མཛོན་ཤེས་མཁུན་པའི་ན་གཞོན་མ་བཞི་འདུག།
- ༡༠ ང་བཅས་དེ་ཁར་ལུ་ཞག་གངས་ལེ་ཤེད་པའི་སྐབས། ཡ་ཏུ་དུ་ལས་ལུང་རྟོན་  
 པ་ཨ་ག་བུས་ཟེར་མི་གཅིག་འབྱོན་ཞིན་མ་དུ།
- ༡༡ ཁོ་ང་བཅས་ཡོད་སར་འབྱོན་དེ་པུ་ལུ་འཁྱུ་བཅིང་བཞུམས་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
 རའི་ཕྱག་དང་ཞབས་ཚུ་བཅིངས་ཏི་དེ་སྒྲེ་གསུངས་མས། སྒྲེ་རགས་འདིའི་  
 བདག་པོ་དེ་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཡེ་ཏུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འདི་བཟུམ་བཅིངས་ཞིན་མ་ལས་  
 ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས་ལག་པ་ལུ་སྟོད་ནི་ཨོན་ཟེར་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་གསུངས་  
 གནང་ཡི་ཟེར་སྐབས་མི་དེ་རྣམས་ཤོས་དུ།
- ༡༢ ང་བཅས་དང་ཡུལ་ཕྱོགས་དེ་ཁའི་མི་ཚུ་བཅས་པ་སྒྲེ་ཁོ་ཡེ་ཏུ་ཤ་ལེམ་ལུ་མ་འབྱོན་  
 ཟེར་གསེལ་མ་བཏབ་ཏུང་།
- ༡༣ པུ་ལུས་གྱིས་ཁོང་ཚུའི་ལན་ལུ། བྱེད་ཚུ་ག་ཅིས་ལུ་རྟོན་ཏི་སྒྲེ་རི་སེམས་  
 ཤེ་བཟུག་སྒྲེ། ང་འདི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་མཚན་གྱི་དོན་ལུ་བཅིངས་ནི་བརྒྱུད་མ་ཅིག་  
 མ་ཚད་ཡེ་ཏུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཡང་རང་སྟོག་སྒྲོས་བཏང་པ་ལུ་ག་གིག་ཡོད་ཟེར་  
 གསུངས་ཀྱི།
- ༡༤ ཁོ་ལུ་ཞུ་མི་ཞུ་མེད་པ་ལས་རྟོན། གཙོ་བོའི་ཐུགས་དོད་བཟུམ་འབྱུང་བཟུག་ཟེར་  
 སྐབས་ཏི་ང་བཅས་ཁ་བཟུམ་སྟོད་ཅིས།
- ༡༥ དེའི་རྟོན་ལས་ང་བཅས་རའི་ཁོ་ཆས་ཚུ་སྐྱག་རྟོན་ཡེ་ཏུ་ཤ་ལེམ་ལུ་སོངས་ཡི།
- ༡༦ ང་བཅས་མཉམ་ཅིས་ཀེ་ས་རི་ཡ་ལས་སྒྲོབ་མ་དག་པ་རེ་ཡང་འོངས་དེ། སའི་  
 པརས་ལས་དེ་མ་གྱིས་སྒྲོབ་མ་རྟོང་མ་མ་ན་སོན་ཟེར་བའི་བྱིམ་ལུ་འབྱོད་ཡི།
- ༡༧ ང་བཅས་ཡེ་ཏུ་ཤ་ལེམ་ལུ་རྟོད་པ་དུ། སྐྱན་ཆ་ཚུ་ང་བཅས་ལུ་སེམས་དག་འཁྱེ་  
 གདོད་ལེན་འབད་བར་འོངས་ཡི།

པུ་ལུས་ཡ་ཀོབ་མཉམ་མཛེས་སྟོན།

- ༡༨ དེའི་ནངས་པར་པུ་ལུས་ང་བཅས་མཉམ་ཡ་ཀོབ་ཡོད་སར་འབྱོན་ཏི། དེ་  
 ཁར་ནན་ཤོས་ཚུ་ག་ར་འཛོམས་ཀྱི།



ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་པུ་ལུས་འཛིན་གཟུང་འབད་མ།

- ༢༧ ཞག་བདུན་འབྲོ་བའི་ཤུལ་ལས། ཞེ་ཤ་ཡ་ནང་ནའི་ཡ་ཏུ་དྲ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཆོས་  
ཁང་ནང་བཞུགས་ཡོད་པ་མཐོང་དི། མེ་དམང་དགྲུགས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་འི་འགྲུ་  
ལག་པ་སྦྱེ་པ་ཏེ།
- ༢༨ མྱེད་སྤྱོད་བརྒྱུ་མེད། ཞེས་ར་ཡལ་གྱིས་མེ་ཚུ་གྲོགས་རམ་འབད། མེ་དེ་གྱིས་  
ས་ཕྱོགས་ག་ཉི་གུ་ཉི་མེད་པར་མེ་ག་ར་ལུ་སྤྱབས་བཏོན་འབད་དི། ང་བཅས་  
རའི་མེ་དམང་གིས་བཀའ་བྲིམས་དང་། ས་གནས་འདི་ལུ་དག་བྱང་ཕྱད་འབད་  
དེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ཁོ་གྱིས་ཉེ་ལོན་པ་ཚུ་ཡང་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་འབྱིད་དེ་རྒྱུ་པར་  
འདག་པའི་གནས་འདི་ལུ་བཙོག་པ་བཟོ་ཆར་ཡི་ཟེར་སྤྱབས་རུག།
- ༢༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཉེ་མ་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ལུ་ཞི་ཕེ་སེ་ལས་ཉི་ཕེ་མྱས་དང་མཉམ་ཅིག་  
ཡོད་པ་མཐོང་དི། ཁོང་ཚུ་གྱིས་འབད་ན་མེ་དེ་པུ་ལུས་གྱིས་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་  
འབྱིད་འོང་མ་འདྲ་བས་ཟེར་བསམ་རུག།
- ༣༠ གྲོང་ཁྱེར་གེ་ར་དགྲུགས་ཏི། མེ་དམང་ཆར་ག་ཅིག་ལུ་རྒྱགས་འོངས་ཏི་པུ་  
ལུས་གཟུང་ཞིན་མ་དེ་ཆོས་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་ལུ་བྱུང་བདའ་ཞིན་མ་ལས་དེ་ཕྱལ་ལས་  
སྒྲིལ་བཅུ་མས་རུག།
- ༣༡ ཁོང་ཚུ་གྱིས་པུ་ལུས་བཀོང་ནི་འབད་མཛད་ལུ། རུ་ཁག་དམག་མའི་འགོ་དཔོན་  
ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ག་ར་འབྲུགས་འཛིང་འབྱུང་བའི་ལྷན་ཁུ་ལྷོད་ཡོད་པ་ལས།
- ༣༢ ཁོ་དེ་ཕྱལ་ལས་དམག་མེ་ཚུ་དང་བརྒྱ་དཔོན་ཚུ་འབྱིད་ཞིན་མ་ལས་དེ་ཚུ་ཡོད་སར་  
བརྒྱགས་སོངས་རུག། རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་དང་དམག་མེ་ཚུ་མཐོང་ཉེ་ཁོང་ཚུ་  
གྱིས་པུ་ལུས་བརྒྱུངས་ནི་བཀོད་ཞག་རུག།
- ༣༣ རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་འོངས་ཏི་པུ་ལུས་གཟུང་ཉེ་རྒྱགས་ཐག་གཉིས་ཅིག་འབད་  
བཅིངས་ནི་འི་བཀོད་བྱ་བྱིན་དི། མེ་འདི་ག་ཞིན་ན། ཁོ་གྱིས་ཉེས་པ་ག་ཅིས་  
འབད་ཡོད་པ་ཟེར་འདྲི་མཛད་ལུ།
- ༣༤ མེ་མྱེད་ཆོགས་གྱིས་ནང་ན་ལས་ལ་ལུ་ག་ཅིག་གིས་མྱེད་སྤྱོད་བརྒྱུ་མེད་ག་ཅིག་  
སྤྱབས། ལ་ལུ་ཚུ་གྱིས་ཡང་སྒྲིལ་ག་ཞིན་ག་ཅིག་སྤྱབས་ལས། ཁོ་མགྱུ་འཐོམ་ཏི་  
ག་ཅིས་ཞིན་མ་ཤེས་པར་པུ་ལུས་དེ་རྫོང་ནང་འབྱིད་སོང་ཟེར་བཀོད་བྱ་བྱིན་རུག།

- ༢༥ ཕུ་ལུས་ཞེ་ཁྱག་སྒྲིལ་ག་མར་རྫོད་པ་ད་ལུ། མེད་མང་གྱིས་གཟིང་ཁྱག་སྒྲིལ་  
འགྲོམ་ལས་དམག་མེ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཡིབ་བཞག་དགོཔ་འབྱུང་རུག།
- ༢༦ ཁོའི་སྐ་རྒྱུ་ལས་མེད་མང་གིས་རྟིང་བདེའ་འོངས་ཞི། ཁོ་ལས་ཕར་བཅག་  
ཟེར་སྐད་ཀྱག་སྒྲིལ་བརྒྱུ་རུག།
- ༢༧ ཕུ་ལུས་རྫོང་ནང་མ་འཛུལ་བའི་མར་ནང་ཁོ་གྱིས་རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་ལུ། རྫོང་  
ལུ་ག་ཅིས་ཅིག་ཞུ་མཆོག་གམ་མེ་མཆོག་ཟེར་དེ་སྒྲེག་སྤངས་མ་ད་ལུ། ཁོ་གྱིས་  
རྫོང་གྱིས་ཏེ་ལེན་པའི་ཁ་ཤེས་ག།
- ༢༨ ཏེ་མ་རྫོང་ལྷག་བརྒྱུ་བཞི་བྱང་མང་ནང་ལུ་དམར་གསལ་འབད་བའི་མེ་རྫོང་ཕྱག་  
བཞི་འབྱུང་མེ་མེ་རྫོང་པ་དེ་རྫོང་མེན་ནམ་ཟེར་སྐབས་ད་ལུ།
- ༢༩ ཕུ་ལུས་གྱིས་༥་འདི་སེ་ལི་སེ་ཡའི་གྲོང་ཁྱེར་ཡུལ་ཁྱིམ་གལ་ཆེན་རྒྱ་སྤྱོད་  
ལུ་རྫོང་མེ་ཡ་རྩ་རྩ་པ་མེ་གཅིག་ཅིན། མེད་མང་ལུ་རྫོང་གཅིག་སྐབས་མཆོག་  
པའི་གནང་བ་གཅིག་རྫོང་ལས་ཞུ་ནི་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།
- ༣༠ རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གནང་བ་བྱིན་དི། ཕུ་ལུས་གྱིས་ཞེ་ཁྱག་  
འགྲུ་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས་མེད་མང་ལུ་ཕྱག་གིས་བདེ་ལེན་ཅིག་མཛད་གནང་མ་  
ད་མེ་ག་ར་ཁྱ་སེམ་སེམ་སྒྲིལ་རུག། ཁོ་གྱིས་ཁོང་མེ་ཚུ་ལུ་ཡིབ་རིུ་སྐད་ནང་  
ལུ་དེ་སྒྲེག་སྤངས་རུག།

### ཡུ་ཏུ་པ་ལུ་གཉིས་པ།

ཡ་རྩ་རྩ་པ་ལུ་ཕུ་ལུས་གྱིས་གསུངས་བཤད།

༡༡། མེ་ཚུ་སྐན་ཆ་དང་ཨ་པ་ཚུ། ང་གིས་ཁྱེད་རྫོང་གི་གདོང་ཁར་བཤད་ནི་ཡོད་པའི་  
གནས་དོན་ལུ་གསན་ཏི་གནང་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་ད།

༢ ཁོ་གིས་ཡིབ་རིུ་གྱིས་སྐད་ལུ་གསུངས་མེ་ཚུ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་གོ་སྒྲིལ་ལུ་ཕར་  
རྩ་སྐད་མ་བརྒྱུ་པར་ཁྱ་སེམ་སེམ་སྒྲིལ་རུག།

༣ ཁོ་གྱིས་གསུངས་རུག། ང་ཡ་རྩ་རྩ་པ་དེས་བདེན་ཅིན། སེ་ལི་སེ་ཡའི་གྲོང་  
ཁྱེར་ཡུལ་རྒྱ་སྤྱོད་ནང་ལུ་སྤྱོད་དི། རྒྱལ་ས་འདི་ཁར་ལུ་རྫོང་བརྒྱུ་གསེས་  
ག་མ་ལེལ་གྱིས་འོག་ལུ་ཕམ་ཚུ་གྱིས་ཆོས་ཁྲིམས་དམ་པ་རྫོང་ཤེས་གྲུ་ལུ་འཛུལ་



- ཉི་ལྔ་པ་ཅིས། བྱེད་ག་ར་ད་རིང་དཀོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ལུ་སྒྲིང་རུས་སྒྲིང་  
ཡོད་པ་བཟུམ་ང་ཡང་དེ་བསྐང་སྒྲིང་རུས་སྒྲིང་ཡི།
- ༤ ང་གིས་ཡང་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་རྟེན་དེ་མེ་ལུ་གནོད་འཆོ་བ་ཀལ་ཏེ་པོ་སྒྲིས་དང་  
ཨམ་སྤུ་ཚུ་ལག་པ་བཅིངས་ཏེ་བཙོན་ལུ་བཙུགས་ཡོད་པ་མ་ཆད་གསད་ཡང་  
གསད་ཅིས།
- ༥ དེ་ལས་སྒྲམ་སྒྲམ་ཆེན་དང་ཀན་ཤོས་མེ་ག་ར་གྱིས་ང་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་ཡི།  
ང་གིས་ཁོང་ཚུ་ལས་དུ་མས་ཀྱས་གྱིས་སྤུན་ཆ་ཚུ་འཛིན་གཟུང་འབད་དི་བཀའ་  
ཤོག་ཐོབ་ཆི། དེ་ཁར་ཚུང་མེ་ཚུ་ག་ར་ལག་པ་བཅིངས་ཞིན་མ་ད། བྲིམས་བཀའ་  
ནི་དོན་ལུ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་འབྱིད་ནི་སྤེད་པ་མས་ཀྱས་ལུ་སྤངས་སྤངས་ཞིན།
- ༦ དེ་ལས་ནེམ་ཅིག་གིས་བར་ནང་ང་འགྲུལ་ལམ་བརྒྱབ་ཆི་དུ་མས་ཀྱས་སྤོ་ལྷག་  
ཁར་ཚུང་པ་ད་ལུ། ཉམ་ཕྱེད་ལུ་དཔུང་རི་རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་དི་གིས་ཕྱགས་  
བཞི་ལུ་ཞིང་ཁམས་ལས་འོད་ཟེར་སྤྲོམ་གཅིག་ཤར་ཡི།
- ༧ ང་ས་ཁར་འབྱེད་སྤངས་ད་ལུ། གསུངས་སྤྲོ་གཅིག་གིས་ང་ལུ། ལུ་ལྷུལ། ལུ་  
ལྷུལ། བྱེད་གྱིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་སྤོ་གནོད་འཆོ་བ་ཀལ་མ་སྤོ་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་  
དེ་རྣམ་ཤོ་ཡི།
- ༨ དེ་ལས་ང་གིས་བྱེད་ག་ཞིན་མ་ཟེར་ཞུམ་ད། ཁོ་གྱིས་ང་ལུ། ང་བྱེད་ག་གནོད་པ་  
བཀའ་མིན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་ཞིན་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཡི།
- ༩ ང་མཉམ་ཡོད་པའི་ཆ་རོགས་ཚུ་གྱིས་འོད་ཟེར་དེ་ཁོང་གིས་མཐོང་དི་ཁོང་ཚུ་  
འོོག་རུང་ང་ལུ་གསུངས་མི་དེ་གྱིས་སྐད་ཁོང་གིས་རྣམ་མ་གོ།
- ༡༠ ང་གིས། གཙོ་བོ་ལགས། ང་གིས་ག་ཅིས་འབད་ནི་ཡོད་པ་ཟེར་ཞུམ་ད་ལུ།  
གཙོ་བོ་འོ་ང་ལུ། འོ་ངས་ཏི་དུ་མས་ཀྱས་ལུ་སྤང་ཞིན་མ་ད། དེ་ཁར་བྱེད་གྱིས་  
ག་ཅིས་འབད་དགོ་པ་ཚུ་བཟོན་བྱིན་འོང་ཟེར་གསུངས་འབྱུང་ཡི།
- ༡༡ འོད་ཟེར་དེ་འོག་བཟོན་བྱིས་ང་མིག་ཏི་མ་མཐོང་བར་འགྱུར་སོ་ཡི། ཆ་རོགས་  
ཚུ་གྱིས་དི་ལག་པ་བཤེད་དི་འབྱིད་ཞིན་མ་ལས་དུ་མས་ཀྱས་ལུ་ཚུང་ཅིས།
- ༡༢ བཀའ་བྲིམས་བཟུམ་གྱིས་ཆོས་པ་གཅིག་དང་། དེ་ཁར་ཚུང་མེ་ཡ་དུ་དུ་པ་  
ག་ར་གྱིས་བཟོན་པ་ཐོབ་མི་སྒྲིས་བྱ་ཞིན་ནི་ཡ་ཟེར་མི་དེ་ང་ཡོད་སར་འབྱོན་  
ཞིན་མ་ད།

- ༡༣ ཡར་ཞེངས་དེ་ང་ལུ། སྤུང་ཆ་སྤྱོད་ལ། སྤྱོད་ཀྱིས་མིག་རྟོག་ཉེས་མཐོང་བར་  
འབྱུང་ཅིག་ཟེར་དེ་སྤྱོད་གསུངས་ཆར་མ་ཅིས་ང་མིག་རྟོག་མཐོང་སྤྱོད་ཁོ་ལུ་  
བཞུགས་དལ།
- ༡༤ ཁོ་ཀྱིས་ང་ལུ། ང་བཅས་རའི་ཕ་མེས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་ཁོ་ཀྱིས་ཐུགས་  
དོད་བཞིན་དུ་གདམ་ཁ་གནང་སྟེ། སྤྱོད་ལུ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་དེ་མཇུག་ཏེ།  
ཁོ་ཀྱིས་ཞལ་ལས་གསུངས་ནས་གོ་ནི་དོན་ལུ་སྤྱོད་བསྐྱོས་གནང་རུག།
- ༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་སྤྱོད་ཀྱིས་ག་ཅིས་མཐོང་ཡོད་པ་དང་ནས་ཉན་ཡོད་པ་ཚུ་སྐོར་  
ལས་མི་གོ་ར་ལུ་ཁོ་འི་དཔང་གཞག་སྤྱོད་ཀྱིས་འབད་དགོཔ་སྤྱོད་ཅིན།
- ༡༦ ག་ཅིས་སྤྱོད་ཡུན་འགོར་ནི་ཡོད་པ། ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་དུ་ཁྱུས་གསོལ་བྱ་སྟེ། གཙོ་  
བོའི་མཆོན་ཐོག་ལུ་སྤྱོད་རའི་རྟེན་པ་ཚུ་འབྱུང་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།
- ༡༧ དེ་འི་རྟེན་ལས་ང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ལོག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་  
སྤོན་ལམ་བཏབ་དལ། ང་གིས་ཞལ་གཟིགས་གཅིག་ནང་ལུ།
- ༡༨ ང་གིས་ཡེ་ཤུ་མཇུག་ཏེ་ཁོ་ཀྱིས་ང་ལུ། སྤྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་  
མེད་མེ་འདི་ཚུ་ཀྱིས་མེ་ཅི། འབྲུགས་པ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་འཐོན་སོངས་ཟེར་  
གསུངས་གནང་མ་དལ།
- ༡༩ ང་གིས། གཙོ་བོ་ལགས། སྤྱོད་ལུ་དད་པ་འབད་མི་ཚུ་ང་གིས་འདྲུ་ཁང་ཚུ་རེ་  
རེ་འོན་ལུ་བརྟུངས་ཞིན་མ་ལས་བཙོན་ནང་བཅུགས་ཡོད་པ་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས།
- ༢༠ སྤྱོད་ཀྱིས་དཔང་གཞག་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཏང་མི་མིས་ཀྱི་ཕན་བརྒྱུངས་པའི་  
སྐབས་ལུ་ང་ཡང་དེ་ཁར་ཁ་འཆམ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་བསྐྱང་ཁོང་བརྒྱུངས་  
མི་ཚུ་འི་བཀོ་ལ་དག་འཛིན་ཐབས་མི་འབད་ང་ཡོད་ཟེར་བཞུགས་དལ།
- ༢༡ གཙོ་བོ་ང་ལུ། ད་སོང་། ང་གིས་སྤྱོད་ས་ཐག་རིང་སར་བྱེ་པ་ཚུ་ཡོད་སར་  
ལུ་བཏང་ནི་ཅིན་པའི་བཀའ་སྤྱོད་ཡི་ཟེར་གསུངས་འབྲུན་ཡི་ཟེར་དེ་སྤྱོད་  
གསུངས་མ་དལ།

མི་དམངས་གིས་པུ་ལུས་ལུ་ཞེ་སྤང་ལངས་ཡོད་པ།

- ༢༢ མི་དེ་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ཀྱིས་གསུངས་གནང་བའི་ཆོག་ཚུ་ཉན་ཞིན་མ་ལས། དེ་ལས་  
ཁོང་གིས་སྐད་སྤྱོད་བརྒྱུང་དི། མི་འདི་བཟུམ་འཛིག་བཞེན་འདི་ནང་གསོན་པོ་

སྒྲེལ་བཞག་པར། ཁོ་གསལ་པ་ཅིན་ཅག།

༢༣ ཟེར་དེ་སྒྲེལ་བས་སྒྲི། ཁོང་རའི་བཀོ་ལ་ཚུ་གཡུག་སྒྲི་གནམ་མཁར་ལུ་ཐལ་ཤ་  
ཚུ་གཏོར་ཅུག།

༢༤ རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་དེ་གྱིས། མི་འདི་རྫོང་ནང་ལུ་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས་རྟེ་ལྷགས་  
གྱིས་བརྩུངས་དགོཔ་དང་། མི་ཚུ་གྱིས་དེ་སྒྲེསྒྲིད་བརྩུབ་དགོ་པའི་གནས་དོན་  
ག་ཅིས་ཞིན་ན་ཟིམ་བཞུ་ཟེར་བཀོད་བྱ་བྱིན་ཅུག།

༢༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བཅིངས་ཏི་རྟེ་ལྷགས་བརྩུངས་མ་ད་ལུ། པཌུ་ལུས་གྱིས་གདོང་  
ཁར་ཡོངས་ཡོད་མི་བརྩུ་དཔོན་ལུ། ཉེས་པ་བརྟག་དཔུང་མ་འབད་བར་རོ་ལྷན་  
གྱིས་མི་གཅིག་དེ་སྒྲེ་བརྩུངས་ཆོག་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལུ།

༢༦ བརྩུ་དཔོན་གྱིས་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་ཡོད་སར་སོངས་ཏི།  
མི་འདི་རོ་ལྷན་གྱིས་མི་གཅིག་ཞིན་པས། ཁྱེད་གྱིས་ག་ཅིས་མཛད་པ་སྒྲི་ཟེར་ཤ་  
ད།

༢༧ རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་དེ་འོངས་ཏི་ཁོ་ལུ། ཁྱེད་རོ་ལྷན་གྱིས་མི་ཞིན་ན་ཟེར་ཞུ་  
ད་ལུ། ཁོ་གྱིས་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༨ རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་གྱིས་ང་གིས་ཏིག་རུ་མང་རབ་ཅིག་འཇལ་ཏི་རོ་ལྷན་གྱིས་  
མི་ཁྱེད་སྒྲོ་སྒྲོ་ཞིན་ཟེར་ཞུ་ད་ལུ། པཌུ་ལུས་གྱིས། ང་སྒྲེས་བའི་བསྐང་  
ལས་རོ་མན་གྱིས་མི་ཞིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༢༩ དེ་ཐལ་ལས་ཁོ་ལུ་བརྩུང་ནི་སྒྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ཁོ་བཀོག་བཞག་སོངས་ཅུག། རུ་  
ཁག་འགོ་དཔོན་དེ་ཡང་ཁོ་རོ་ལྷན་གྱིས་མི་ཞིན་མ་ཤེས་ཏི་ཁོ་གྱིས་ཕུག་བཅིངས་  
བཅིང་མ་འབད་ཤ་ལས་ཁོ་འཛོག་ཅུག།

༣༠ དེ་གྱིས་ནངས་པར་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་པ་བཀལ་ནི་རྒྱ་མཚན་བརྟག་  
དཔུང་འབད་ནི་སྒྲེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས། འགོ་དཔོན་དེ་གྱིས་ཁོ་འཛོག་བཅིངས་  
ཡོད་པ་ཚུ་བཀོལ་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་མ་སྒྲ་ཆེན་དང་བཀའ་རྒྱུན་ཚུ་ག་ར་འཛོམས་  
ནི་དོན་ལུ་བཀོད་བྱ་གཏང་ཅུག། པཌུ་ལུས་དེ་ཁར་འབྱེད་འོངས་ཏི་ཁོང་ཚུ་འི་  
གདོང་ཁར་བཞག་ཅུག།



འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་དགོན་མཆོག་ལུ་དག་ཕྱང་ཕྱང་བརྒྱབ་མི་རུང་ཟེར་  
སྐབས་རུག།

༡༠ མ་མཐུན་མ་གནམ་མེད་ས་མེད་འབྱུང་ཞི། རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་གྱིས་པཱུ་ལུས་  
ཁམ་ཚད་སྒྲེ་བཟོ་གཏང་ནི་ཉེན་ཁག་འོང་ནི་ཞིན་པས་ཟེར་བསམ་ཞིན་མ་ལས།  
རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་གྱིས་དམག་མི་ཚུ་ལུ། སྤང་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་མི་ཚུ་འི་རྒྱལ་ལས་  
དབང་བཅོང་འབད་དི་ཁོ་རྫོང་ནང་ན་འབྱུང་སྤང་ཟེར་བགོད་བྱ་འབྱེན་རུག།

༡༡ དེའི་གནམ་རུབ་མི་ཁོའི་གདོང་ཁར་གཙོ་བོ་འབྱེན་དི་ཁོ་ལུ། པཱུ་ལུས། རྒྱུད་  
སེམས་དག་འཕྲ་སྒྲེ་མྱོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་རྒྱུད་གྱིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ངེ་དཔང་  
གཞག་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ། རོ་མུན་ལུ་ཡང་དཔང་གཞག་འབད་དགོ་ཟེར་  
གསུངས་རུག།

### པཱུ་ལུས་བགོང་ནིའི་འཆར་གཞི་བཅུ་མས་ཡོད་པ།

༡༢ གནམ་ལངས་ཞིན་མ་ལས་ཡ་དུ་དུ་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞིན་མ་ལས།  
པཱུ་ལུས་མ་གསལ་ཚུན་ཚོད་ལྟོ་ཡང་མི་བཟུམ། ཚུ་ཡང་མི་ཐུང་ཟེར་ཁོང་  
རའི་ནང་འཁོད་ལུ་མནའ་བསྐྱེལ་རུག།

༡༣ ཁོ་བགོང་ནིའི་ལཱ་ངན་དེ་སྒྲེ་བཅུ་མས་མི་ཁོང་མི་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཅམ་ཅིས་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས།

༡༤ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་སྐམ་སྐམ་ཆེན་དང་ཀན་ཤོ་ཚུ་ཡོད་སར་སྤང་ཞིན་མ་ད། པཱུ་ལུས་  
མ་གསལ་ཚུན་ཚོད་ང་བཅས་ག་ཅིས་ཡང་མི་བཟུམ་ཟེར་མནའ་བསྐྱེལ་ཏི་དམ་  
བཅའ་ལེན་ཆར་རུག།

༡༥ འདི་འབད་མ་ལས་རྒྱུད་དང་བཀའ་རྒྱོན་ལྟན་ཚུ་གྱིས། མི་དེ་གྱིས་ལོ་རྒྱུས་  
ཞིབ་དཔྱད་འདག་ཏིག་ཏི་བརྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་ནངས་པར་འདི་ཁར་འབྱུང་འོང་  
དགོ་པ་སྒྲེ་རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་ལུ་བཀའ་རྒྱ་གནང་། ཁོ་འདི་ཁར་མ་རྟོད་པའི་  
ཉེ་མ་ལས་གསལ་པ་ཅིན་དག་ཟེར་སྐབས་རུག།

༡༦ པཱུ་ལུས་སྤང་མ་གྱིས་བུཚ་དེ་གྱིས་ག་གིས་ཡང་མ་ཤེས་པའི་རྒྱོང་ཚུ་ཁོ་གྱིས་  
རྒྱལ་གོ་ཞི། རྫོང་ནང་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་པཱུ་ལུས་ལུ་ཞུ་རུག།

༡༧ པཱུ་ལུས་གྱིས་བརྒྱ་དཔོན་གཅིག་འོ་ཞིན་མ་ལས། བུཚ་གཞིན་མ་དེ་རུ་ཁག་  
འགོ་དཔོན་ཡོད་སར་འབྱུང་བསྐྱེལ། ཁོ་གྱིས་ག་ཅིས་གཅིག་ལུ་ནི་ཡོད་པ་

མིན་པས་ཟེར་གསུངས་ཀྱལ།

- ༡༩ ཁོ་གྱིས་བྱ་ཚུ་དེ་རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་ཡོད་སར་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས། བཙོན་པ་  
པཱུ་ལུས་གྱིས་བྱ་ཚུ་དེ་ཁྱོད་སྐྱེ་མདུན་ལུ་འབྱེད་བསྐྱེལ་ཟེར་སྐབས་ཞིན་མ་ལས་  
འབྱེད་འོངས་འོང་མེན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བུ་ཚ་འདི་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་ག་ཅིས་ག་ཅིག་  
ཞུ་ནི་ཡོད་ཟེར་སྐབས་མས།
- ༢༠ དེ་ལས་རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་གྱིས་བུ་ཚ་དེ་འི་ལག་པ་ལས་བཤད་ཞིན་མ་ལས་བྱར་  
ས་ལུ་འབྱེད་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ། ཁྱོད་གྱིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་སྐབས་ནི་ཡོད་པ་ཟེར་བྱི་  
དུ།
- ༢༡ བྱ་ཚུ་དེ་གྱིས། ཡ་རྩ་དྲ་པ་ཚུ་གྱིས་པཱུ་ལུས་གྱིས་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་དཔྱད་འདག་  
རྟག་རྟ་བརྒྱབ་ནི་དོན་ལུ། ནངས་པར་བཀའ་སྒྲོན་ལྟ་བུ་སྤྱོད་སར་པཱུ་ལུས་  
འབྱེད་བསྐྱེལ་ནི་དེ་ཁྱོད་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ཁ་འཆམ་ཡི།
- ༢༢ མིན་རུང་ཁོང་མི་བཞི་བརྒྱུ་ལས་ལྷག་ཅམ་ཅིས་ཁོ་ལུ་སྐྱེ་གསོད་བརྒྱབ་ནི་འབད་  
བསྐྱེལ་མི་ཞེ་མིན་པས། པཱུ་ལུས་མ་གསལ་ཚུ་ཚོད་ཁོང་ཚུ་ཁྱོ་ཡང་མི་བཟུང་  
ཚུ་ཡང་མི་འཐུང་ནི་མནའ་འཁོ་ཆར་རུག། ཁོང་གིས་སྒྲིམ་གྱིས་འཇུག་ཐབས་  
དེ་ལུ་ཁྱོད་གྱིས་ཐུགས་ཐག་ག་དེ་སྤྲོཅ་ག་མ་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༢༣ དེ་ལས་རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་གྱིས་བྱ་ཚུ་ག་ཞེ་ན་མ་དེ་འགྲོ་བརྒྱུ་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་ལུ།  
ཁྱོད་ང་ལུ་དེ་སྤྲོཅ་ཐབས་ཅིས་ཟེར་མ་ག་ལུ་ཡང་ཅ་ལས་མ་སྐབས་ཟེར་རུག།

པཱུ་ལུས་བཀའ་སྒྲོན་མེ་ལིག་ཡོད་སར་གཏང་མ།

- ༢༤ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་བརྒྱ་དཔོན་གཉིས་ཁོ་ར་ཡོད་སར་འཁོ་ཞིན་མ་དེ་ཁོང་གཉིས་  
ལུ། ཀེ་ས་རི་ཡ་ལུ་འགྲོ་ནི་དོན་ལུ་ཕྱི་རུ་ཚུ་ཚོད་དགུ་ལུ་རྒྱང་བཏང་དམག་མི་  
གཉིས་བརྒྱ་དང་རྩ་བཞེན་མི་དམག་མི་བདུན་བརྒྱ་དང་། གྱིན་བཀའ་སྐྱེལ་མི་  
གཉིས་བརྒྱ་གྱིག་གྱིག་སྤྲོཅ་ཐབས།
- ༢༥ པཱུ་ལུས་གྱིས་དོན་ལུ་བཞེན་རྩ་ཡང་བཅའ་སྤྲོཅ་བརྒྱབ། ཉེན་ཁག་མེད་པ་  
བཀའ་སྒྲོན་མེ་ལིག་ཡོད་སར་བསྐྱེལ་ཟེར་བཀོད་བྱ་འབྱེན་རུག།
- ༢༦ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཞུ་ཡིག་ག་ཅིག་དེ་སྤྲོཅ་མི་ཉི་ལུ་རུག།
- ༢༧ མི་རྩེ་བཀའ་སྒྲོན་མེ་ལིག་མཚོག་གིས་རུང་དུ། ཀ་ལི་དི་ལུ་ལི་སི་ཡ་ལས་ཞུ་བ་  
ལུ་མ་མེན།

- ༢༧ མི་འདི་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་བཟུང་ཞི་གསལ་ནི་སྤེ་བཅམས་དེ་འདུག། ཁོ་རྩ་  
མུན་གྱིས་མི་ཁྱངས་གཅིག་ཞིན་མ་ཏུ་གོས་ལས། ང་གིས་དམག་མི་དང་  
བཅས་པ་སྤེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ལག་པ་ལས་རྒྱ་བ་སྦྱར་འབད་དི།
- ༢༨ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་པ་བཀལ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཚུ་བཏག་དཔུད་འབད་  
ནི་དོན་ལུ་མི་དེ་ཁོང་ཚུ་འི་གྱིས་ཚོགས་ལུ་སྤྱེལ་མ་དེ།
- ༢༩ ཁོང་རའི་ཚོས་བྱིས་སྒྲིལ་ལས་གཅིག་མ་གཏོགས། ང་གིས་བཞུགས་ད་  
ལུ་ཁོ་གསལ་ནི་དང་བཅོན་ནང་བཅུགས་དགོ་པའི་ཉེས་པ་ག་ཅིས་ཡང་མིན་  
འདུག།
- ༣༠ མི་འདི་གསལ་ནི་འབད་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་འཆར་གཞི་བཅམས་ཡོད་པ་འདི་ང་  
གིས་ཤེས་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཕྱལ་ལས་ང་གིས་ཁོ་ཁྱོད་གྱིས་སྒྱ་མདུན་ལུ་བཏང་མ་  
ཞིན། དེ་ལས་ཁོ་ལུ་མ་རངས་མི་རྒྱ་ཡང་ཁྱོད་གྱིས་སྒྱ་མདུན་ལུ་ཚོད་ཞི་བྱེ་  
དོན་ལས་བཀའ་གནང་ཟེར་བྱ་ཡིག་བྲིས་གཏང་ནུག།
- ༣༡ རུ་ལག་འགོ་དཔོན་གྱིས་བཀའ་རྒྱ་བཟུམ་དམག་མི་རྒྱ་གཞུང་ལུ་ལུས་གནམ་རུབ་  
མོ་ལུ་བཏོན་སྤྲེལ་ཞི་ཞེན་ཏི་པ་ཅི་ལུ་བསྐྱེལ་ནུག།
- ༣༢ དེའི་ནངས་པར་རྟ་བཞོན་མི་དམག་མི་རྒྱ་ཁོད་པ་གཅིག་ཁར་འབྱོ་ནི་དོན་ལས་  
བཞག་ཞིན་མ་དང་དམག་མི་གཞན་ཚུ་རྒྱ་ནང་ལོག་ནུག།
- ༣༣ རྟ་བཞོན་མི་དམག་མི་རྒྱ་ཀེ་ས་རི་ཡ་ལུ་རྒྱ་ཞིན་མལས། བཀའ་རྒྱ་ལུ་བྱ་ཡིག་  
དེ་དང་མཉམ་པུ་ལུས་ཡང་ཕུལ་ནུག།
- ༣༤ བཀའ་རྒྱ་གྱིས་ཡིག་དེ་རྟ་བཞོན་མི་དམག་ལས་པུ་ལུས་དེའི་ཕུལ་ག་ཞི་ལས་ཞིན་མ་  
ཟེར་བྱེ་དེ། སི་ལི་སི་ཡ་ལས་ཞིན་མ་རྣམས་ཀྱི་ནུག།
- ༣༥ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས། ཁྱོད་གྱིས་བྱང་བྱེད་ཚུ་རྒྱ་དཔ་ད་ལུ་ང་གིས་བྱེད་ཚུ་འི་ཚོད་ཞི་  
ཉན་གེ་ཟེར་སྐབས་དི། པུ་ལུས་ཏེ་རྩི་དེའི་ཕོ་བྱང་གི་བཅོན་ནང་བཞག་བཞིའི་  
བཀའ་རྒྱ་བྱེན་ནུག།



## མིའུ་ཉེར་བཞི་པ།

ཡ་རུ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་པའུ་ལུས་ལུ་ཉེས་པ་བཀའ་ཡོད་པ།

༡། ཞག་ལཱ་ཉིང་ལས་སྐམ་སྐམ་ཆེན་ཞེན་ན་ནི་ཡུས་འདི་ཆན་ཤོ་ཚུ་དང་། ཉེར་  
ཏུ་ལུས་ཟེར་མི་དེ་གྱིས་ངལ་མ་རངས་པར་བཀའ་ཆོན་ལུ་པའུ་ལུས་གྱིས་ལུས་ལོག་  
བརྒྱབ་མི་ཚུ་འོངས་སྟེ། བཀའ་ཆོན་སྟེ་མདུན་ལུ་ཚུང་བཞི་ལུ་ཚུང་རུག།

༢ ཁོ་འཕོ་ཞེན་མ་ད། ཉེར་ཏུ་ལུས་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཉེས་སྟོན་བཏགས་ཏི་དེ་སྟེ་སྟེ་བས་  
ཞེན་པས། ཁྱོད་གྱིས་དབུ་བྱིད་མཛད་ཞེན་མ་ལས་ང་བཅས་བདེ་བ་དང་སྦྱིད་  
པ་ལྟ་ཏི་ལོངས་སྟོད་འབྱུང་ཡི། མི་རྗེ་བཀའ་ཆོན་ཁྱོད་གྱིས་ཐུགས་བསམ་  
ཚུ་ཆེས་ལས་མི་བརྒྱད་འདི་འདྲོན་ལུ་སྟོགས་གཞི་ཡང་རྟེན་རྟེན་འབད་བཀོད་  
པ་ལོགས་ཤོམ་མཛད་གནང་ཡི།

༣ ང་བཅས་དུས་ཨ་རྟག་ར་སྟོགས་གཞི་མེད་པར་མི་རྗེ་ཡེ་ལིག་ཁྱོད་ལུ་བཀའ་  
ཅིན་ཆེ་ཟེར་ལྟ་ཞེན།

༤ དེ་བཞིན་ཁ་མ་གོ་རུང་། ང་གིས་དུས་ཡུན་ལེ་ཤ་མ་འགོར་བར་ཁྱོད་རྟག་པར་  
དུ་བཀག་མི་བཞག་ནི་ཐབས་ལུ། ང་བཅས་ལུ་ཐུགས་གྱིས་བཅེ་བ་གཟིགས་  
ཞེན་མ་ད་ལུ་བའི་ཆོག་ལུ་གསན་ཏི་བཀའ་ཅིན་བསྐྱངས་གནང་།

༥ ག་དེ་སྟེ་ལུ་བཅིན། ང་བཅས་གྱིས་འཕྱད་པའི་མི་འདི་བཟླན་པ་ལུ་མེད་པ་བཟོ་  
མི་དང་། ན་ཚ་རེད་པའི་ཆོས་ལུགས་འགོ་བྱེད་འབད་མི་དང་འཛམ་གླིང་ནང་  
ལུ་ཚུང་མི་ཡ་རུ་དྲུ་པ་ག་ར་གྱིས་ནང་ན་ལུ་གཟིང་ལུགས་བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཆད།

༦ ཆོས་ཁང་ཡང་བཅོག་པ་བཟོ་ནི་འབད་མ་ལས། ང་བཅས་གྱིས་ཁོ་བབྱང་ཞེན་མ་  
ད་ཁྱིམ་སྟེ་ལུགས་དང་ཁྱིམ་དེ་བཟླག་དཔུད་འབད་ནི་འབད་མ་ད་ལུ།

༧ ཏུ་ཁག་འགོ་དཔོན་ལེ་སེལ་གྱིས་ང་བཅས་ཡོད་སར་འོངས་ཞེན་མ་ལས། དབང་  
བཅོང་སྒོ་ལས་སྟེ་ཁོ་ང་བཅས་ལག་པ་ལས་འབྱོད་སོངས་ཡི།

༨ ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ། མི་དེ་འི་བྱང་ཕྱད་ཚུ་ཁྱོད་གྱིས་སྟེ་མདུན་ལུ་འོང་དགོ་པ་  
སྟེ་བཀོད་བྱ་བྱིན་ཡི་ལགས། ད་ཁྱོད་གྱིས་མི་དེ་ལུ་དེ་བ་དཔུད་གནང་། ང་  
བཅས་གྱིས་ཉེས་སྟོན་བསྐྱེད་མི་ཚུ་ག་ར་མཁྱེན་འོང་ཟེར་ཁོ་གྱིས་དེ་ལྟེ་སྟེ་ལུ་  
རུག།

༩ དེ་ལས་ཡ་རུ་དྲུ་པ་ཚུ་ཡང་ཁ་མཐུན་དི་དེ་སྟེ་རང་ཞེན་ལགས་ཟེར་སྟེ་བས་རུག།

- ༡༠ བཀའ་ཚིན་གྱིས་པུ་ལུས་ལུ་གཏམ་ལེན་སྐབས་ཟེར་བརྟེན་འབད་མ་དུ་ལུ།  
ཁོ་གྱིས་ཁྱེ་ལན་ལུ། ཁྱོད་ལོ་མང་རབ་ཅིས་མི་བརྟུན་འདིའི་བྲིམས་དཔོན་  
འབད་ཡོད་པ་ང་གིས་ཤེས། ང་སེམས་དགའ་ཉི་ལ་རའི་སྐྱོར་ལས་ཁྱེ་ནི་ཡོད།
- ༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་གྱིས་མཁུན་འོང་། ང་ཡེ་ཟུ་ཤ་ལེམ་ལུ་བཞེན་བཀྱར་ཁྱེ་  
བ་རྟེན་དེ་ཞག་བརྟུ་གཅིས་ལས་བཟུལ་མ་སོང་།
- ༡༢ ང་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་དང་། འདྲུ་ཁང་ནང་ལུ་དེ་ལས་ས་བྲིམ་ཚུ་ནང་ལུ། མི་  
ག་ལུ་ཡང་ཚུང་པ་དང་། མི་དམངས་དགུགས་ཡོད་པ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ང་མ་མཐོང་།
- ༡༣ ད་རྟེན་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་བཀའ་པའི་ཁྲུང་ཡང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་བཏོན་མི་ཚུགས།
- ༡༤ མིན་ཟུང་ང་གིས་གསང་མ་བཞག་པར་ཁྱེ་དགོཔ་ཚུ་དེ་སྤྲོ་མིན། ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
ལུགས་སྒྲུལ་སོ་སོར་སྤྲོ་བཏགས་པའི་ལམ་དེ་བཟུམ། ང་གིས་ཡང་པ་མའི་དགོན་  
མཆོག་ལུ་བཞེན་བཀྱར་ཁྱེ་ཁྱེ་མིན། བཀའ་བྲིམས་དང་ལུང་ལྟན་ཚུ་ནང་གིས་  
ཡོད་པ་ཚུ་ང་གིས་ཡང་དད་པ་སྤྲོ་མིན།
- ༡༥ ཆོས་སེམས་ཅན་དང་ལོག་བརྟུ་གཅིས་ཆ་རང་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་ལོང་དེ་  
འགྱུར་འོང་ཟེར་བའི་གཏམ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡང་བཅིས་དོ་བཟུམ་ང་གིས་ཡང་  
བཅིས་ཞིན་མ་ལས་དགོན་མཆོག་ལུ་རེ་བ་འབད་མ་མིན།
- ༡༦ དེ་སྤྲོ་མིན་མ་བཞིན་དུ་དགོན་མཆོག་དང་མི་ལུ་བརྟུ་ཞིན་མ་ལས་ཨ་བཏགས་འགྱུར་  
པ་བཞེད་ནིའི་སྦྱོད་པ་ལུ་ང་ཡང་ཅུ་འགྲེངས་འབད་དོ་ཡོད་པ་མིན།
- ༡༧ ལོ་ལེ་ཤའི་རྟེན་ལས་ང་རའི་མི་བརྟུན་ལུ་སྦྱོན་པ་གཏང་ནི་དང་། མཆོད་པ་  
ལུ་བར་ང་འོང་མ་མིན།
- ༡༨ དེ་སྤྲོ་འབད་མ་དུ་ལུ། མི་དམངས་དང་སྐད་བརྟུབ་མི་ག་ཡང་མེད་པར་ང་མཆོད་  
ཁང་ནང་ལུ་གཙང་སྤྲོ་སྐྱོར་ལས་གསུངས་བཤད་འབད་མ་དུ། ཁོང་ཨེ་ཤེ་ཡ་  
ལས་མིན་པའི་ཡ་རུ་དུ་འདག་པ་གཅིག་གིས་ང་མཐོང་ཡི།
- ༡༩ ཁོང་དེ་ཚུ་ང་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་བཀའ་པ་ནི་སྤྲོ་འདི་ཁར་ཁྱོད་གྱིས་སྦྱུ་མདུན་ལུ་འོངས་  
ཞིན་མ་ལས་ང་ལུ་བྲིམས་བཀའ་གནང་ཟེར་ཁྱེ་བར་ཟུང་པས།
- ༢༠ ཡང་ཅིན་ད་རྟེན་ཁོང་ཚུ་གྱིས། ང་བཀའ་ཚིན་རྟེན་ཚུས་སྤྱག་ནང་ལོངས་ཡོད་པ་  
དུ་ལུ། ང་གིས་ཉེས་པ་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་ཚུ་སྐབས་ནི་ཡོད་པ་འོང་།
- ༢༡ ང་གིས་ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་གི་བར་ནང་ལས་སྐད་སྦྱོར་བརྟུབ་རྟེན་གྱི་གྱི་ཟུ་

- ཡོང་ནི་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལས་སྐབས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་པར། གཞན་ཁྱོད་ཀྱིས་  
སྐྱོ་མདུན་ལུ་ཅོད་གཞི་བྱེད་གོ་ཟེར་བའི་ལམ་མེད་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༢ དེ་ལས་ཤེས་གཤིས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ནི་སྤྱོད་གོ་ཞིན་མ་ལས། ལམ་ལུགས་དེའི་རྒྱུས་  
ཤེས་ཡོད་པ་འབད་མ་ལས། ཁོ་ཀྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། རུ་ཁག་འགོ་དཔོན་ལེ་སི་  
ཡ་འདི་ཁར་འོང་མ་ད་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཅོད་གཞི་དེ་གྲོས་ཐག་དེ་སྐང་དཔུང་གོ་  
ཟེར་སྐབས་ནི་ཡར་ཡུད་བཞག་ནུག།
- ༢༣ དེ་ལས་པུ་ལུས་ཡངས་བཅོན་ནང་བཞག་ནི། ཁོ་ལུ་བརྩ་མི་མཐུན་བཤེས་  
རེ་འོང་བཅོན་མ་བཀག་པར་བཞག་ཟེར་བཅུ་དཔོན་ལུ་བཀའ་ཚུ་བྱིན་ནུག།
- ༢༤ དེ་སྤྱོད་ཐག་དག་པ་གཅིག་རྒྱུ་ལས་ཤེས་གཤིས་དང་ཁོ་རའི་ཨམ་སྐུ་ཁོ་ཀྱིས་ཡ་རྩ་  
དུ་མ་རྩ་སི་ལ་ཟེར་མི་གཅིག་ཁར་འོངས་ནི། ཁོ་ཀྱིས་པུ་ལུས་འབོ་ཞིན་མ་  
ལས་མ་གྱི་ཀའི་སྐྱོར་ལས་ཚེས་ཉན་ནུག།
- ༢༥ པུ་ལུས་ཀྱིས། བྱང་རྒྱུ་སེམས་པ་དང་། ཅིག་པ་བཟུ་ལུ་བརྩམ་ནི་དང་།  
མ་འོངས་པའི་བེམས་དཔུང་ཚུ་སྐྱོར་ལས་གསུང་མ་ད་ལུ། ཤེས་གཤིས་སེམས་ལུ་  
འདྲི་ག་ནི་ཁོ་ལུ། ད་རྩ་སྐབས་ཅིས་ཁྱོད་སོང་། ང་གིས་དུས་ཡུན་རེ་ཐོབ་ད་  
ཁྱོད་ལོག་ནི་འབོ་འོང་ཟེར་བྱ་ནུག།
- ༢༦ ཁོ་ཀྱིས་པུ་ལུས་ཐར་གཏང་ནི་སྤྱོད་ཁོ་ལས་གཏི་རུ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་ཡང་སྤྱོད་ནི།  
ཁོ་ཚར་ལེ་ཤ་འབོ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོ་སྐབས་འབད་ནུག།
- ༢༧ ལོ་གཉིས་ཚང་ཞན་མ་ལས་ཤེས་གཤིས་ཀི་ཚབ་ལུ་ཡོང་སི་ཡུས་ཤེས་རྩ་ཟེར་མི་གཅིག་  
བཀའ་སྐྱོན་སྤྱོད་སྐྱོས་ནུག། ཤེས་གཤིས་ལུ་རྩ་དུ་པ་ཚུ་འོང་ལུ་བརྩ་ཞིན་མ་ད་  
པུ་ལུས་དེ་བཅོན་ནང་ལུ་བཞག་ནུག།

### ཡི་ཁྱུ་ཉེར་ཁྲ་པ།

པུ་ལུས་བཀའ་སྐྱོན་ཤེས་རྩ་ལུ་སྐྱོན་ཁྱུ་ཉེར་ཁྲ་པ།

- ༡༡། ཤེས་རྩ་ལུང་མ་རྩུགས་དེ་ནང་ལུ་རྩོད་ཞིན་མ་ལས་ཞག་གསུམ་ཀྱིས་ཤུལ་  
ལས་གོ་ས་རི་ཡ་ལས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་སོངས་ནུག།
- ༢ རྒྱམ་ཐུ་ཆེན་དང་ཡ་རྩ་དུ་པའི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་པུ་ལུས་ཀྱིས་སྐྱོར་  
ལས་སྐྱོན་ཁྱུ་ཉེར་ཁྲ་པ། ཁོ་ལས་དབྱེ་ཞིབ་སྐྱོར་ལས་ཁྱུ་ཉེར་ཁྲ་པ།

- ༢ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་བརྟེན་དགོ་པ་སྟེ་ཞུ་རུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་ལམ་ཁར་སྐྱག་སྐྱེད་བརྒྱུ་པ་ནི་དོན་ལས་བརྒྱན་འགྲོས་ཡོད་པ་ཞིན་མ་པས།
- ༣ འདི་འབད་ཅན་མེས་ཏུ་གྱིས་ཁོང་ལུ། པཱུ་ལུས་ཀེ་ས་རི་ཡ་བཙོན་ནང་བཞག་དགོ་པ་དང་། ཁོ་མཚོགས་པར་དེ་ཁར་འགྱུ་འོང་།
- ༤ ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་འི་ནང་ན་ལས་ཁོང་ག་འགྱུ་ཚུགས་མི་ཚུ་ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་དེ་ཁར་སོང་ཞིན་མ་པས། མི་དེ་ལུ་ཉེས་སྒྲིན་གཞན་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་བཏོན་ནི་དོན་ལུ་འགྱུ་དགོ་ཟེར་སྐབས་རུག།
- ༥ མེས་ཏུ་ཞག་བརྩ་ཐམས་ལྷག་ཅམ་གཅིག་ཁོང་མཉམ་པོར་ཞིན་མ་ལས་ཀེ་ས་རི་ཡ་ལུ་སོང་ས་རུག། དེ་འི་ནངས་པར་བྱི་འགྱུ་པོར་ཞིན་མ་ད་པཱུ་ལུས་འབྱིད་མོག་ཟེར་བཀའ་ཆུ་བྱིན་རུག།
- ༦ ཁོ་འགྱུན་ཞིན་མ་པས། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལས་འོང་བའི་ཡེ་རུ་པ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་མཐའ་སྒྲོར་ཉེ་ཉེས་པ་སྒྲུབ་དང་བྱེད་སྒྲུབ་ལེ་ཤ་ཁོ་ལུ་བཀའ་རུང་། བདེན་ཁུངས་འདི་དང་འདི་ཟེར་ར་ཁུངས་སྟེ་ལ་ནི་མེད་པ་ཞིན་པས།
- ༧ པཱུ་ལུས་གྱིས་ཁོ་རའི་ལན་ལུ། ང་གིས་ཡ་རུ་པའི་བཀའ་བྲིམས། ཡང་ཅིན་ཆོས་ཁང་། ཡང་ཅིན་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་ལུ་ངོ་སྟོན་བའི་ཉེས་པ་ཅན་གྱིས་ལུ་ཚུ་ག་ཅིས་ཡང་མ་འབད་ཟེར་གནས་དོན་ཚུ་ཞུ་རུག།
- ༨ མེས་ཏུ་གྱིས་ཡ་རུ་པ་ཚུ་སེམས་དགའ་བརྩལ་ནི་དོན་ལས་པཱུ་ལུས་ལུ། དེ་ཉེ་ཞིབ་འདི་ང་གིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་དཔུང་ནི་ཞིན། འདི་ཁྱོད་ལུ་བརྟེན་གམ་མི་བརྟེན་ཟེར་བྱི་བ་དཔུང་པ་ད་ལུ།
- ༩ པཱུ་ལུས་གྱིས། ང་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་གྱིས་བྲིམས་དཔོན་སྐྱེད་ལུ་ཁོངས་ཡོད་པ་ཞིན། འདི་ཁར་ངོ་སྟོན་གཞི་ག་དེ་འབད་རུང་བྱེ་གནང་། ང་གིས་ཡ་རུ་པ་ཚུ་ལུ་ཉེས་པ་གང་ཡང་འབད་འབད་སྔ་མེད་པ་ཞིན་མ་ཁྱོད་གྱིས་ལེགས་ཤོམ་མཁྱེན།
- ༡༠ ག་དེམ་ཅིས་སྟེ་ང་གསད་དགོ་པའི་ལུ་ངན་པ་གཅིག་འབད་ཡོད་པ་ཅིན། ང་ཤེ་བར་ལུ་མི་འཆོར། དེ་སྟེ་མེན་པ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་ཉེས་སྒྲིན་བཀའ་མི་ཚུ་མ་བདེན་པ་ཅིན། མི་ག་གིས་ཡང་ང་ཁོང་ཚུ་འི་ལག་པ་ལུ་སྒྲིན་མི་མཆོག་པ་འོང་། ང་གིས་རྒྱལ་པོ་ལུ་སྐྱེན་འབུལ་ཞུ་ནི་ཞིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༡ མེས་ཏུ་གྱིས་ཁོ་རའི་རྩན་རྒྱས་ཚུ་མཉམ་བརྒྱན་གྲོས་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཁྱོད་

ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་ལུ་ལྷན་འབྲལ་འབད་མ་ཅིན་པས། རྒྱལ་པོ་སེ་སར་སྤྱོ་  
མདུན་ལུ་ཁྱོད་འབྱོར་གྲོལ་ཅིན་པས་ཟེར་ལེན་སྐབས་ནུག།

པཱུ་ལུས་རྒྱལ་པོ་ཅག་རི་པ་དང་བཙུན་མོ་བེར་ནྤེས་ཡོད་སར།

༡༣ དེ་ལས་ཉིམ་དག་པ་གཅིག་གིས་རྟིང་ལས། རྒྱལ་པོ་ཅག་རི་པ་དང་བཙུན་མོ་  
བེར་ནྤེས་གཉིས་ཀེ་ས་རི་ཡ་ལུ་ཤེས་ཏུ་འཕྱུད་པ་འོངས་ནུག།

༡༤ ཁོང་གཉིས་དེ་ཁར་ཉིམ་ལེ་ཤ་རྟོག་ཡོད་པ་ལས། ཤེས་ཏུ་ཀྱིས་པཱུ་ལུས་ཀྱིས་  
སྐྱར་ལས་རྒྱལ་པོ་ལུ་དེ་སྤྱོ་ལྷན་འབྲལ་ཞུས་ཅིན་པས། ཤེ་ལིག་གིས་མི་གཅིག་  
བཙོན་ནང་བཞག་ཞི་སོངས་ནུག།

༡༥ ང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཡོད་པ་ད་ལུ། ཡ་རུ་དུ་པའི་ཆུ་ཆེན་དང་ཆུ་ཤོ་ཚུ་ཀྱིས་  
མི་དེ་ལུ་ཉེས་བྲིམས་བཀལ་དགོཔ་སྤེ་ང་ལུ་ཞུས་འབྱུང་ཡི།

༡༦ ང་གིས་ལན་ལུ། ཉེས་པ་འབད་མི་ལུ་ཉེས་སྤྱོན་བཀལ་མི་གཤོང་ཁར་ལུ་ཁོ་རི་  
གནས་དོན་ཚུ་བཤད་ནི་མ་ཐོབ་པར། སྤྱག་ཐོག་གིས་ཉེས་བྲིམས་བཀལ་ནི་དོན་  
ལས་མི་ག་ཡང་དེ་སྤྱོ་ཅིས་སྤྱོད་ནི་འདི་རོ་མུན་ཀྱིས་ལུགས་སྤྱོལ་ཆ་ལས་མེད་པ་  
ཅིན་ཟེར་སྐབས་ཅིས།

༡༧ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་འདི་ཁར་འོང་ནི། ང་གིས་ཡུན་མ་འགོར་བར། དེའི་ནངས་  
པར་ང་ཁྱི་འགྲོ་རྟོག་ཞེན་མ་ལས་མི་དེ་འོང་ཡི།

༡༨ ཁོའི་བྱང་ཕྱད་ཚུ་ཡར་ལོངས་ཞེན་མ་ལས། དེ་བས་མ་སྦོ་དང་ཁྱིལ་ཁྱིལ་མ་ཚུ་  
ཚུན་ཚུ་ཁོང་གིས་གན་ཡང་ཁྱངས་བདེན་ཁྱངས་གཅིག་བསྐྱེལ་ནི་མིན་འདུག།

༡༩ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་འབད་བཅིན། ཡེ་ཤུ་ཟེར་མི་གཅིག་གི་ཤི་ཤིན་མ་ལས་པཱུ་ལུས་ཀྱིས་  
ཁོ་གསོན་པོ་སྤྱོ་ཡོད་ཟེར་སྐབས་པའི་སྐྱར་ལས་ཁོང་པར་ཚུར་ཆོས་ཀྱིས་ཚུད་པ་  
འབྱུང་ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༢༠ འདི་བཟུམ་ཀྱིས་ཚུད་གཞི་ང་གིས་དབྱེ་ཞིབ་བརྒྱབས་མ་ཤེས་པར། ཁོ་ཡེ་  
རུ་ཤ་ལེམ་སོང་ཞེན་མ་ད་ཁོའི་དབྱེ་བདེ་ཁར་བྱེ་གེ་ཟེར་དེས་མ་ད་ལུ།

༢༡ པཱུ་ལུས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་ཀྱིས་ཁོའི་དབྱེ་ཞིབ་མཛད་ནི་དོན་ལུ་རྒྱལ་པོ་ཡོད་  
སར་མ་བསྐྱེལ་བའི་བར་ནང་ཁོ་འདི་ཁར་ལུ་ར་བཞག་གནང་དགོཔ་སྤྱོ་ཞུས་ལས།  
ང་གིས་ཁོ་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་ཡོད་སར་བཏང་ནི་ཅིན་པའི་བཀའ་ཚུ་བྱིན་ཡི་ཟེར་  
སྐབས་ད་ལུ།

- ༢༢ དེ་ལས་ཞག་རི་པ་གྱིས་མེས་ཏྲུ་ལ། ང་ཡང་མེ་དེའི་ཁ་ལས་ཉན་དགོ་པས་ཟེར་  
སྒྲུབས་ད་ལ། ཁོ་གྱིས། ཉངས་པར་གསན་གནང་ཟེར་ཞུ་རྒྱུ།
- ༢༣ དེའི་ཉངས་པར་ཞག་རི་པ་དང་མེར་ནིས་གཉིས་ཡང་གཟི་བརྗིད་ཆེ་ཏྲིག་ཏྲི་སྒྲེ་  
འོངས་དེ་རྩ་ཁག་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་གོ་ཤིས་ཉན་ཤིས་དང་གཅིག་  
ཁར་བྲིམས་ཁང་ནང་ལུ་འཇུག་ཏེ་སྡོད་རྒྱུ། མེས་ཏྲུ་གྱིས་བཀའ་ཆུ་ཞིན་ཏུ་  
པུ་ལུས་འབྱུང་འོངས་རྒྱུ།
- ༢༤ དེ་ལས་མེས་ཏྲུ་གྱིས། འདི་ཁར་བཞུགས་མི་རྒྱལ་པོ་ཞག་རི་པ་དང་ལྷན་རྒྱས་  
ཚོགས་པ་རྒྱུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་གཟིགས་སར་ལུ་མི་འདི་ཡ་ཏུ་ཏུ་པ་མེད་མང་གིས་  
ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་འདི་ཁར་ང་ལུ་ཁྱེད་མི་ནང་ལུ། ཁོ་གསོན་པོ་སྒྲེ་བཞག་  
ནི་མི་འོང་ཟེར་མེད་མང་གིས་སྐད་བརྒྱབ་འབད་སྤེལ་ལས།
- ༢༥ ང་གིས་ཁོ་གསན་ནི་འབད་བའི་འོས་བབས་བྱ་བ་ངན་པའི་ལཱ་ག་ཅིས་ཡང་  
ཁོ་ལས་མ་སྒྲོབ། ཁོ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ལུ་ཞུ་དགོ་པའི་ལྷན་འབྲེལ་འབད་སྤེལ་ལས། ང་  
གིས་ཁོ་དེ་ཁར་ལུ་བཏང་ནི་གྲོས་ཐག་བཅད་ཅིས།
- ༢༦ ང་གིས་ང་རའི་རྒྱལ་པོ་ལུ་མི་འདི་འོ་སྐར་ལས་གསལ་ཏྲིག་ཏྲི་ཅིས་ག་ནི་ཡང་  
ཞུ་ཚོག་གིས་ནི་མེད། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་དང་ཁྱེད་པར་ཏུ་རྒྱལ་པོ་ཞག་རི་པ་གྱིས་  
སྐུ་མདུན་ལུ་ཁོ་འབྱུང་འོང་མ་ཞིན། དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ང་གིས་  
དེ་ལས་འབད་ཞུ་ཚོག་འབྲེ་ཚོགས་ནི་ཞིན་པས།
- ༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་གིས་བཏུ་བ་ཅིན་བཙོན་པ་གཅིག་ཁོ་འདི་ཉེས་པ་འདི་ཞིན་  
པས་ཟེར་བཏོན་ནི་མེད་པར་གཏང་དེ་འབད་བ་ཅིན་དེ་སྒྲེད་པག་ར་མི་འཚམས་  
འོང་ཟེར་སྒྲུབས་རྒྱུ།

### མི་ཏུ་ཉེར་རྒྱུ་པ།

ཞག་རི་པའི་སྐུ་མདུན་ལུ་པུ་ལུས་གྱིས་གསུངས་བཤད།

༄༅། ཞག་རི་པ་གྱིས་པུ་ལུས་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་རའི་གནས་དོན་ཁ་གསལ་  
སྒྲེ་ཞུས་མཚོག་ཟེར་སྒྲུབས་ད། པུ་ལུས་ལུ་བརྒྱུ་བརྒྱུ་ལུ་ཁོ་རྒྱས་ཚུ་བཤད་ནི་འགོ་  
བཟུགས་རྒྱུ།

༢ རྒྱལ་པོ་ཞག་རི་པ། ཡ་ཏུ་ཏུ་པ་རྒྱུ་ལུ་ཉེས་པ་མེད་པའི་ཉེས་སྒྲོན་བཀའ་

- བའི་སྐོར་ལས་ང་གིས་ལན་གསལ་བྱ་དགོས་དོན་ལུང་རིང་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱེས་པ་ལྟར་  
ལུ་བཅར་ཚུགས་མེད་ལུ་སེམས་དག་འདི།
- ༢ འདི་ཀྱིས་མ་ཚད་ཁྱད་པར་དུ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཡ་ཏུ་དུ་པའི་བྱིས་ས་དང་དབྱེ་ཞིབ་  
ཚུ་ལུ་མཁས་པ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ང་གིས་ཤེས། ང་གིས་ལུ་མེ་འདི་ལུ་ཐུགས་མ་  
བསྐྱར་པར་གསན་གནང་།
- ༣ དེ་གིས་མེ་ཚེ་འདི་ཏེ་མ་གཞོན་པའི་དུས་ལས་ང་རའི་མེ་བརྒྱད་ཀྱིས་སྐྱུག་ལུ་ཡེ་  
རུ་ཤ་ལེ་མ་ནང་། ལུ་བ་སྤྱོད་པ་ཚུ་ག་དེ་སྤྱོད་པ་ཞིན་ན་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས།
- ༤ དེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ང་ལུ་ཏེ་མ་ལས་ངེ་ཤེས། ང་གིས་ང་བཅས་རའི་ཚེས་  
ལུགས་གེ་ར་ལས་ཚུ་ལ་བྱིས་ས་དམ་ཁྱུག་པ་རུ་ཤེ་པ་ཞིན་མ་ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་དཔང་  
གཞག་འབད་ཚུགས།
- ༥ ང་ད་ལྟ་འདི་ཁར་ལུ་ངེ་དབྱེ་ཞིབ་དོན་ལུ་ཡོངས་ཡོད་པ་འདི། དགོན་མཆོག་གིས་  
ང་བཅས་ཀྱིས་པ་མེས་ལུ་ཞལ་ཀྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་དེ་ལུ་རེ་བ་འབད་ཡོད་པ་ལས་  
ཉེན་དེ་ཞིན།
- ༦ ང་བཅས་ཀྱིས་རིགས་བརྒྱད་བརྒྱ་གཉིས་པ་དེ་ཀྱིས་ཉི་མ་དང་རྒྱབ་མོ་མེད་པར་  
དགོན་མཆོག་ལུ་ཞབས་ཏོག་བྱ་སྤྱོད་རེ་བ་སྤྱོད་བའི། ཚུ་ལ་པོ་ཨག་རི་པ། རེ་བ་  
འདི་འདི་དོན་ལུ་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་ཀྱིས་ང་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་བཀལ་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༧ དགོན་མཆོག་ཀྱིས་འཆི་བ་གསོན་པོ་སྤྱོད་ས་གནང་མ་ལུ་ཁྱོད་ཚུ་ཀྱིས་བདེན་  
པ་མ་རེ་བར་ག་ཅིས་ཀྱིས་མནོ་བསམ་བཏང་སྟོ།
- ༨ ང་གིས་ཡང་དེ་སྤྱོད་ན་ཅ་རེད་པ་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་མཚན་ཐོག་ལུ་ག་ཅིས་འབད་རུང་ངོ་  
རྟེན་བརྒྱབ་དགོས་ངས་བདེན་འབད་རང་རྟེན་མས།
- ༩ ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་ལུ་ང་གིས་འདི་བཟུམ་འབད་ཡི། སྐམ་སྐམ་ཆེན་ཚུ་ལས་དབང་ཆད་  
ལེན་ཞིན་མ་ལས་མ་ཤི་ཀ་པ་མང་རབ་ཅིག་བཅོན་ནང་བཟུགས་ཡོད་པ་མ་ཚད།  
ཁོང་ཚུ་གསལ་དེ་དོན་ལས་ང་ཡང་ཁ་འཆམ་འབད་ཡི།
- ༡༠ ང་གིས་ཁོང་ཚུ་འདྲེ་ཁང་རེ་རའི་ནང་ལུ་ཚར་ལེ་ཤུ་བྱིས་ས་བཀལ་ཡི། སྐར་  
པ་བཏབ་ཅིས། དེ་ལས་ཁོང་ལུ་ཁོང་ཁྱོ་ལང་མ་མ་ཚད་གྲོང་ཁྱེར་ཚུ་ནང་ཁོང་  
དེ་ཚུ་ལུ་ག་ཅིས་དེ་གཞོན་པ་བཀལ་ཡི།
- ༡༡ སྐམ་སྐམ་ཆེན་ཚུ་ལས་དབང་ཆ་ཐོབ་སྟེ། དེ་ལས་དུ་མུས་ཀས་ལུ་ང་འབྱོན་དུ་ལུ།
- ༡༢ ཚུ་ལ་པོ། ཉི་མ་གྱུང་ལུ་ལམ་བར་ནང་། ཞིང་ཁམས་ལས་མར་ཉི་མ་ལས་སྐྱེས་



པའི་འོད་ཟེར་ཅིག་ང་དང་ངེ་ཆ་རོགས་ཚུའི་ཕྱགས་བཞི་ལུ་ཤར་ཡོད་པ་མཐོང་  
ཡི།

༡༤ ང་བཅས་གེ་ར་ས་ཁར་ལུ་འབྱེད་མ་ད་ལུ། ང་ལུ་གསུངས་སྒྲ་གཅིག་གིས་ཨིབ་  
རིའུ་པའི་སྐད་ནང་ལུ། ལྷ་ཨོལ། ལྷ་ཨོལ། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་སྟེ་དེ་ཚུན་  
ཚོད་གནོད་པ་བཀལ་མ་སྟེ། རྒྱུད་ཚོར་མའི་ཅང་འགྲོ་དྲིལ་ཐོས་བརྒྱབ་པར་ལུ་  
ཁག་འོང་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་མ་ད་ལུ།

༡༥ ང་གིས་གཙོ་བོ་ལགས། རྒྱུད་ག་ཨིན་མ་ཟེར་ཞུ་མ་ད། ཁོ་གྱི། ང་རྒྱུད་ཀྱིས་  
གནོད་པ་བཀལ་མེ་ཡེ་ཤུ་འདི་ཨིན།

༡༦ ཡར་བཏུ་རྒྱུད་ཀྱི་སྟེ་ལོངས། རྒྱུད་ཀྱིས་ང་མཇལ་ཡི། མཇལ་ཁ་ཐོབ་པའི་ལུ་  
ཚུ་གྱིས་དཔང་གཞག་འབད་དགོ་པ་དང་རྒྱུད་ངེ་གིས་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནི་འབད་  
བསྐྱོལ་ནི་དོན་ལུ། ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་གནམ་ཨིན།

༡༧ ང་གིས་རྒྱུད་མེད་མང་དང་བྱེ་པ་ཚུ་ལས་སྒྲབས་མཛད་དི། ད་ལྟོ་རྒྱུད་ང་གིས་  
བཏང་མ་ཨིན།

༡༨ ཁོང་ཚུ་གྱིས་མིག་ཏོ་ཁ་བྱེ་ནི་དང་། ལྷན་པ་ནག་དུང་ལས་འོད་ཟེར་ལུ་འགྱུར་  
ནི་དང་། བདུད་ཀྱིས་གཙན་དབང་ནང་ལས་བྱེ་བཏོན་ཏི་དགོན་མཆོག་ལུ་སྒྱུར་  
ནི་དང་། རྟེན་པ་བསལ་ནི་དང་། ཁོང་མཉམ་ཐོབ་སྐལ་ཡོད་པའི་དད་པ་ལས་  
གཙང་བར་འགྱུར་ནི་ཚུ་གནང་ཡི།

༡༩ འདི་འབད་མ་ལས་དབའི་རྒྱལ་པོ་ཨ་རིག་པ། ང་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་མཇལ་ཁ་  
གནང་ཡོད་པ་ལུ་བཀའ་ལྟོགས་མ་འབད།

༢༠ འདི་འབད་མ་དང་དང་པ་ལུ་དུ་སྐྱུས་ཀྱས་དང་། གཉིས་པ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེ་མ་དང་། ཡ་  
དུ་དུ་འི་ས་མཆོམས་ག་རའི་ནང་ནང་བྱེ་པ་ཚུ་ལུ། འབྱོར་པ་སྒྲེ་ཞིན་མ་ད་དགོན་  
མཆོག་ལུ་སེམས་སྒྱུར་དགོ་པ་དང་། སྒྱུར་དགོ་པའི་ལུ་ཚུ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ཆོས་  
བཤད་བརྒྱབས་ཅིས།

པའུ་ལུས་ཀྱིས་གོ་རའི་ཕྱག་ལུ་སྒྲོར་ལས་གསུངས་ཡོད་པ།

༢༡ གནས་དོན་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏི་ཡ་དུ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་ང་མཆོད་ཁང་ནང་བབྱང་སྟེ་  
གསད་ནི་འབད་འབད་མ་ཨིན།

༢༢ ད་ལྟོ་བར་ནང་དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲབས་མཛད་ཡོད་པ་ལས། ང་གིས་ལུ་མཇུག་

མ་སྐྱ་བར་ཁོང་མི་ཆེ་ཆུང་ག་རའི་དཔང་གཞག་འབད་དེ། ལུང་རྩོན་པ་ཚུ་དང་  
མི་ཤེད་གསུངས་བཟུམ་འབྱུང་ཁོང་ཟེར་སྐབས་མ་གཏོགས་པར་གཞན་གང་  
ཡང་ང་གིས་མ་སྐྱབས།

༢༣ མ་ཤི་ཀ་སྐྱག་བཟུལ་ཚུང་དགོཔ་དང་། འཆི་བ་ལས་སྐྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་མི་  
དང་པ་འདི་ཁོ་མིན། མེད་མང་དང་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་ཁོང་ཟེར་གནང་མི་ཡང་ཁོ་མིན་  
ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

༢༤ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ལོ་ཆུས་ཚུ་དེ་སྤྱེ་གསུངས་ཚར་མ་དུ། ཤེས་ཏུ་གྱིས་སྐད་སྒྲུ་  
བརྒྱབ་ཆི། པུ་ལུས་ལུ། ཁྱོད་འཆོལ་འཆོལ་མཉམ་བས། རིག་པ་སྒྲུ་མ་ནི་  
དེ་གྱིས་ཁྱོད་འཆོལ་མཉམ་མིན་པས་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།

༢༥ པུ་ལུས་གྱིས། མི་རྗེ་ཤེས་ཏུ། ང་འཆོལ་འཆོལ་མཉམ་མིན། ང་གིས་དྲན་པ་  
གསལ་ཞིན་མ་ལས་བདེན་པ་སྤྱེ་སྐབས་མིན།

༢༦ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་བ་ཅིན་རྒྱལ་པོ་གྱིས་དེ་ཚུ་མ་མཁྱེན་མ་ཁོང་། ང་གིས་ཡང་བྱུར་ལུ་  
མ་ཞུ། ལུ་ཚུ་གྱི་ཁྱུག་ནང་ལུ་གཡོམ་འབད་མ་འབད་ཁོ་རའི་གྱིས་མཁྱེན་ཁོང་།

༢༧ རྒྱལ་པོ་ཨག་རི་པ། ཁྱོད་ལུང་རྩོན་པ་ཚུ་ལུ་དད་པ་ཡོད་གམ། དད་པ་ཡོད་པ་  
མེད་པ་དེ་ང་གིས་ཤེས་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

༢༨ ཨག་རི་པ་གྱིས་པུ་ལུས་ལུ། ཏུས་ཡུན་ཐུང་ཀྱི་ཅིག་ནང་ལུ་ཁྱོད་གྱིས་ང་མ་  
ཤི་ཀ་པ་བཟོ་ཚུགས་གམ་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།

༢༩ པུ་ལུས་གྱིས། ཐུང་ཀྱི་དང་རིང་མ་ག་ཅིས་མིན་རུང་། ཁྱོད་རྒྱང་མ་ག་ཅིག་  
གིས་མ་ཆད་པ་ད་རིང་རི་གཏམ་ལུ་སྒྲན་གསན་མི་ག་ར་ང་དང་ཅོག་འཐེད་པ་  
འབྱུར་བའི་དོན་ལས་དགོན་མཆོག་ལུ་ང་གིས་གསོལ་མཉམ་བཏབ་ཁོང་ཟེར་  
གསུངས་ཀྱག།

༣༠ ཁོ་གྱིས་དེ་སྤྱེ་གསུངས་ཚར་མ་དུ། རྒྱལ་པོ་དང་། བཀའ་རྒྱོན་དང་། བེར་  
ནིས་དང་། ཁོང་མཉམ་སྤྱོད་མི་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཚུ་ལོངས་ཆི།

༣༡ ཁོང་སོ་སོར་སོངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་རང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། མི་འདི་གསད་  
ནི་དང་བཅོན་ནང་བཟུགས་དགོཔ་འདི་ཉེས་པ་གཅིག་གང་ཡང་མ་འབད་བས་  
ཟེར་སྐབས་ཀྱག།

༣༢ དེ་ལས་ཨག་རི་པ་གྱིས་ཤེས་ཏུ། མི་འདི་གྱིས་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་ལུ་སྒྲན་འབུལ་  
ཞུ་མ་དགོཔ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ཐར་བཏང་མཆོག་པ་འདུག་ཟེར་སྐབས་ཀྱག།

ལིང་ཉེར་བདུན་པ།

པདུ་ལུས་རི་མ་ལུ་འགྱུ་ནས།

༡༥॥ ར་བཅས་ཞི་ག་ལི་ཚུའི་འགྲུ་ལས་སྒྲེ་འབྱོར་གོ་པ་སྒྲོས་ཐག་ཆོད་ཅིས། ཁོང་  
ཚུ་གྲིས་པ་བྱ་བྱས་དང་བཅོན་པ་གཞན་དེ་ཚུ་ མ་གྲུས་གྲུས་ཀྱིས་དམག་ཆོགས་བརྒྱ་  
དཔོན་རྩེ་ལི་ཡུས་ཟེར་མིའི་ལག་པ་བྱ་ཅིས་སྒྲོད་རྒྱལ།

ཨ་ཤེ་ཡ་གྱིས་རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་མའི་ས་གནས་ཚུ་ལུ་འགྲོ་བའི་ཨ་ཏ་མིང་ཏུ་མ་  
 ཟེར་བའི་ཡུལ་ལས་འོང་བའི་གུ་གཅིག་ནང་འདུལ་ཏིང་བཅས་སོངས་སོངས་  
 ཞིན། མེས་ཚུ་ནི་ཡ་གྱིས་ཐེ་སོ་ལོ་ནི་ཀ་ལས་ཞིན་པའི་ཨ་འིས་ཏར་ཀུ་ཟེར་མི་  
 གཅིག་ཡང་ང་བཅས་དང་མཉམ་ཅིས་ཡོད་པ་ཞིན།

3 དེའི་ནངས་པར་ང་བཅས་སེའོན་ཟེར་བའི་མཐའ་མར་ལུ་ཚྭ་ཅིས། ཅུ་ལི་  
ཡུས་ཀྱིས་པའུ་ལུས་ལུ་ག་ཅིས་དེ་བཀའ་འིན་བསྐྱངས་ནི། ཁོ་ལུ་ཁོ་རའི་ངོ་  
ཤེས་འིན་ཤེས་ཚུ་ཡོད་སར་ཁ་འཕྱེད་ནི་དགོངས་ཡངས་གནང་ཅུག།

༤ དེ་ལས་ང་བཅས་ཆུང་འགྲུ་ལས་སོང་མ་དུ། མ་མཐུན་པའི་རྒྱང་ཚྭ་འབྱུང་  
སྟེ་སའི་པར་ས་གྲིང་ཕྱན་གྱི་སྤྱིབས་ལས་སྟེ་སོང་ས་ཡི།

ལ རྟེན་ལས་ང་བཅས་སི་ལི་ས་ཡ་དང་པམ་མི་ལི་ཡའི་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་ལས་འབྱོར་དུ།  
 ལི་སི་ཡའི་ཡུལ་གྱི་མ་མེར་ཟེར་ས་ལུ་རྩྭ་དུ་ཅིས།

༦ དེ་ཁར་རྒྱ་དཔོན་གྱིས་ཨི་ཀ་ལི་ནང་ལུ་འབྲུག་མེ་མེ་ལེག་སན་ངར་ཡའི་གྲུ་གཅིག་  
ཐོབ་ཏི། ང་མཐས་དེ་འི་ནང་ན་ལུ་བཙུག་ས་ཅིས།

2 ང་བཅས་འགོར་ལས་འབད་ཅིམ་ལེ་ག་སོང་མད་ལུ། སེན་རྒྱས་བཀའ་དྲིད་ཀ་ལ་  
 ང་ལ་སྒྲུལ་སྒྲེ་སྒྲོད་པ་ལས། རྒྱུང་རྒྱུབ་གྲིས་གདོང་ཁར་འགྲོམ་རྒྱགས་པར། ང་  
 བཅས་སྤལ་མོན་ལྷ་ལས་གི་རེ་ཀླུང་ཕན་གྲིས་སྒྲིབས་ལས་སྒྲེ་སོངས་ཡི།

5 དེའི་མཐའ་མ་ལས་དཀར་ངལ་འབྱུང་སྟེ་འགྲོ་མ་དུ། གྲང་ཁྱེར་ལ་སི་ཡ་སྟོ་  
ལོག་ཁར་གྲུ་ཁ་འཇུག་ཆེ་ལ་ཆེ་ཟེར་ས་གནས་གཅིག་ལུ་སྟོང་ཅིས།

ཐུ་མཆོ་ནང་ཡུ་སྤང་ཚུལ།

८ ཏུས་ཡུན་རིང་ལུ་འགོར་ནི། སྤྱང་གནས་གྲིས་ཆེས་ཡང་རྟོགས་ཡོད་པ་ལས།  
 རྩེ་འགྲུ་ལས་འགྲོ་ནི་ཉེན་ཁ་སྤྱོད་འཕོན་ནི། བཟུ་ལུས་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་ཞལ་  
 བ་ལས་ཀྱང་འགོར་པ་མི་རེ་པ་ལས་།

- ༡༠ ཁོ་གྲིས་ཁོང་ལུ་དེ་སྤེ་གསུངས་རུག། སྤྱི་ཉིད་ཚུ། དེ་མཚན་གསལ་ལུ་ཚུའི་འགྲུ་  
གྲིས་འགྲུལ་ལམ་འདི་གྲུ་དང་དོས་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པ་ང་བཅས་རའི་སྤྲོག་ལུ་  
ཡང་བར་ཆད་དང་གཞོན་པ་རེ་འབྱུང་ནི་ཉེན་ཁ་འདུག་ཟེར་གསུངས་རུང་།
- ༡༡ བརྒྱ་དཔོན་དེ་གྲིས་པུ་ལུས་གྲིས་གསུངས་གསུངས་ཚུ་ལས་གྲུའི་དད་དཔོན་  
དང་གྲུའི་བདག་པོ་གྲིས་སྐབས་མི་ལུ་ན་ཐན་ཉན་རུག།
- ༡༢ གྲུ་གཟིང་འདི་གནམ་དགུན་ལུ་ལེགས་སྟོན་ཅིག་མེད་པ་ཅིན་པས། མི་མང་ནི་  
འདི་གྲིས་དེ་ལས་སོང་མ་ཞིན་མ་ལས། རྩོམ་ཐུབ་དང་རུབ་བྱང་ཁ་ཐུག་ཡོད་པའི་  
ཀེ་རེ་ཀྱ་གྲིས་གྲུ་ལེ་ནིས་ལུ་ཐབས་ཤེས་ག་དེ་སྐོར་རུང་ཉོད་ཚུགས་དེ་འབད་བ་  
ཅིན་དེ་ཁར་དགུན་ལུ་གནས་ནིའི་སྐབས་བྱ་གནང་རུག།
- ༡༣ དེ་ལས་རྩོམ་ཁ་ཐུག་ལས་རྒྱང་མ་འཇམ་བྱབ་བྱབ་ཕུར་ཅད། ཁོང་ཚུ་གྲིས་འབད་  
བ་ཅིན་དོན་ད་སྐབས་ཅིན་ཟེར་མཚན་ཞི། གྲུའི་གཏིང་ནི་ཤུབས་ཞིན་མ་ལས་ཀེ་རེ་ཀྱ་  
གྲིས་མཚོ་འགྲམ་ལས་སྤེ་སོངས་རུག།
- ༡༤ ཡུན་རིང་མ་མ་འཁྱོལ་ཅིས་བར་ནང་སྐམ་སར་ལས་བྱང་ཤར་གྲིས་རྒྱང་ཚུབ་  
ཤུགས་ཅན་ལོངས་ཏི།
- ༡༥ གྲུ་འགྲུ་གཟུང་ཞིན་མ་ལས། རྒྱང་མ་ཁ་ཐུག་ལུ་སྤྱིར་མ་ཚུགས་པར། ང་བཅས་  
དེ་ལས་རྒྱང་མ་གྲིས་ག་ཉིད་གའ་སར་སྐག་སོང་མ་ད་ལུ།
- ༡༦ ཀུའུ་ད་ཟེར་བའི་སྤྱིང་ཕན་གྲིས་སྤྱིབས་ལས་སྐག་དི། ང་བཅས་གནམ་མེད་ས་  
མེད་དཀའ་ཐུབ་དཔུང་དེ་གྲུ་རྒྱང་ཀྱ་ལས་འཁྱོད་གོ་པ་འབྱུང་ཡི།
- ༡༧ ཁོང་ཚུ་ཡར་རྒྱང་མ་གྲིས་སྐག་འཁྱོལ་ད་ལུ་གྲུ་གཟིངས་འདི་ཐག་པ་གྲིས་བཅམ་  
ནི་ཐབས་ཤེས་འབད་དི། བྱམ་སར་འགྲུ་ལུ་འབྱུང་འཁྱོད་བའི་རྩྭ་དི། གྲུའི་  
དར་པོ་ཆེ་ཚུ་མར་ཕབས་རུག།
- ༡༨ ང་བཅས་རྒྱང་མའི་ཤུགས་གྲིས་གནམ་མེད་ས་མེད་སྐར་བའི་སྐབས་ཀྱི། དེའི་ནངས་  
པར་ཁོང་ཚུ་གྲིས་གྲུ་ཡང་ཕྱོད་ཕྱོད་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་དོས་ཚུ་བཏོན་བཀོག་རུག།
- ༡༩ ཉེ་མ་གསུམ་པ་ལུ་གྲུའི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཡང་ང་བཅས་རའི་ལག་པ་གྲིས་རྒྱ་ནང་  
དཔུགས་བཀོག་ཡི།
- ༢༠ ཞག་ལེ་ཤའི་རིང་ལུ་ཉེ་མ་དང་སྐར་མ་ཚུ་མ་མཐོང་པར་རྒྱང་མ་ཤུགས་ཅན་ཕུར་

ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་སྒྲིག་ལས་ཐར་བའི་རེ་བ་ཡང་ག་ར་རྫོགས་སོ་ཡི།

༢༡ ཁོང་བཙོན་པ་ཚུ་བརྟེན་མ་བཟུང་བར་ཉིམ་ལེ་ཤ་འབྱོར་ལས། པུ་ལུས་བྱིས་  
ཁོང་ཚུའི་སྒྲིག་ལས་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། སྐྱེ་ཉིད་ཚུ། ང་གིས་ཉེ་མ་  
སྐབས་མི་ལུ་ཉན་དི། ཀེ་རེ་ཀུ་ལུ་རྫོང་རྫོང་པ་འབད་བཙུན། བར་ཆད་དང་གཞོན་  
ཁ་ཚུ་འདི་བཟུམ་མ་འབྱུང་མ་འོང་།

༢༢ ད་རྟོང་བྱིས་ཁྱེད་ལུ་སེམས་དག་འཁྱིལ་ཉི་ཤེས་བཞུགས་ཟེར་སྒྲིག་པ་འབད་མ་ཅིན།  
ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་གུ་དེ་ལུ་མ་གཏོགས་པར་གཞན་ཁྱེད་མི་ག་ལུ་ཡང་ཆེ་ལུ་བར་ཆད་  
མི་འབྱུང་།

༢༣ ང་ག་གིས་ཅིན་མ་དང་ང་གིས་ཞབས་ཏོག་ཞུ་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕོ་ཉ་ང་  
ཡོད་སར་འབྱོན་ཏི།

༢༤ ང་ལུ་དེ་སྤྱི་གསུངས་ཡི། པུ་ལུས། འཛོག་མིན་དགོ། ཁྱེད་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་  
ཡོད་སར་སྤྱོད་འོང་། ཁྱེད་ལས་བརྟེན་ཏི་གུ་འེན་ང་ཁྱེད་མཉམ་ཡོད་མི་གེ་ར་  
དཀོན་མཆོག་གིས་སྐབས་མཛད་མཛད་པ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཡི།

༢༥ འདི་འབད་མ་ལས། སྐྱེ་ཉིད་ཚུ། ག་ཅིས་ར་ང་ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་དཀོན་  
མཆོག་གིས་མཛད་གནང་མི་ལུ་ང་གིས་དད་པ་ཡོད། ཁྱེད་ཚུ་སེམས་དག་འཁྱིལ་  
བཞུགས།

༢༦ ཅིན་རུང་ང་བཅས་གྲིང་ཕུན་གཅིག་ལུ་བདེའ་འབྱོར་འོང་ཟེར་གསུངས་ཀྱག།

༢༧ དེ་ལས་ཞག་བཅུ་བཞི་འབྱོར་ད་ང་བཅས་ཅེ་དེ་ཡ་བྱིས་རྒྱ་མཚོ་ནང་ལུ་ཡར་  
དང་མར་བདེའ་འབྱོར་ད། རུམ་བྱེད་དེ་ཅིས་ལུ་གུ་བཏང་མི་ཚུ་བྱིས་སྐམ་སར་  
སྤྱོད་ལྷག་ཁར་རྫོང་པའི་ཕོ་ཆོད་དཔག་ཉི།

༢༨ ཚུའི་གཏིང་གི་ཕོ་ཆད་འདི་འདྲིམ་ཉི་ཤུ་དང་། དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཨ་ཅི་གཅིག་  
འབྱུངས་རིང་སུ་འབྱོར་ད། ཁོང་གིས་ཚུ་ཏིང་གི་ཕོ་ཆད་འདྲིམ་བཙོན་པ་ཡོད་པ་  
ཅིན་མ་བརྟག་ཞིབ་དཔྱད་ཅིས།

༢༩ ང་བཅས་གུ་འདི་བྱག་འགྲུ་ཕོག་ནི་ལུ་འཛོག་ཉི། གུའི་རྒྱལ་ལས་གཏིང་རྫོང་  
བཞི་ཕུད་ཞིན་མ་ལས། ཉིམ་ཤར་ནི་དོད་པ་སྤྱོད་ཡི།

༣༠ གུ་གཏང་མི་ཚུ་བྱིས་གུའི་མགྲོ་རྒྱ་ལས་ཡང་གཏིང་རྫོང་ཕབ་ཞིན་མ་ལས་གུའི་

ཕྱི་ཁར་ལུ་འགྲོག་འགྲོ་ནི་སྟེ་ཐབས་ཤེས་འཕྲོ་ཏེ། གུ་རུང་ཀུ་རུ་མཚོ་ནང་  
ཕབས་པའི་སྐབས་ལུ།

- ༣༡ པུ་ལུས་གྱིས། བརྒྱ་དཔོན་དང་དམག་མི་ཚུ་ལུ། མི་འདི་ཚུ་གུའི་ནང་ལུ་མ་  
སྟོན་པ་ཅིན། རྒྱུ་ཚུ་གྱིས་སྟོན་ལས་མི་ཐར་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༣༢ དེ་ལས་དམག་མི་ཚུ་གྱིས་གུ་རུང་ཀུའི་ཐག་པ་ཚུ་བཅད་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་གྱིས་  
སྟོན་བཅུག་ནུག།
- ༣༣ རྩ་པ་གནམ་མ་ཅི་མ་ལང་མ་ཅིས་ལུ། པུ་ལུས་གྱིས་ཁོང་ག་ར་བརྟོ་བཟའ་  
བར་ཤོག་ཟེར་རྒྱུ་སྟེ་མཛད་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལུ། རྒྱུ་ཚུ་རྟོ་མ་བཟར་བར་  
ད་རྟོ་ཚུ་ཚོད་ཞག་བཅུ་བཞི་ཡར་སྟེ།
- ༣༤ འདི་འབད་མ་ལས་ང་གིས་རྒྱུ་ལུ་གསོལ་སྟེ་བཟའ་གོ། རྒྱུ་རའི་གཟུགས་  
ཁམས་གྱིས་དོན་ལས་བཞེས་གོ་ཚུ་བཟའ། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་རྒྱུ་ཚུ་འི་མགྲོ་ཏེ་  
རྒྱ་ཕུང་དོག་གཅིག་ཡང་མི་རེ་རའི་མགྲོ་ཏེ་ལས་འཛག་མི་འགྲོ་ཟེར་གསུངས་  
ནུག།
- ༣༥ ཁོ་གྱིས་དེ་སྟེ་གསུངས་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཁྱུ་ལེབ་ཕུག་ལུ་བསྐྱམས་ཏི་ག་ར་  
གྱིས་གདོང་ཁར་ལུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ངོན་ལེགས་སོ་ཕུལ་ཞིན་མ་ལས་  
བཅག་སྟེ་བཞེས་ནུག།
- ༣༦ དེ་ལས་ཁོང་ག་ར་སེམས་དག་འཆི་བཞེས་གོ་ཚུ་བཟའ་ནུག།
- ༣༧ གུའི་ནང་ན་ལུ་ང་བཅས་ག་ར་ཡོངས་བཟོ་མས་མི་གཉིས་བརྒྱ་བདུན་བཅུ་  
བདུན་དུག་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༣༨ ཁོང་དེ་ཚུ་བཞེས་གོ་སྟེ་འགྲངས་ཞིན་མ་ལས་གུའི་ནང་གི་འཕུ་ཚུ་ག་ར་རྒྱ་མཚོ་  
ནང་བཀོག་ཞིན་མ་ལས་གུ་ཡང་ཕྱོད་ཕྱོད་བཟོ་ཡི།
- ༣༩ དེ་ལས་གནམ་ལང་མ་ད་ལུ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ས་ཆ་ག་སྟེ་ཅིན་ན་མ་ཤེས་རུང་། ཁོང་  
གིས་བྱེ་ས་ས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འི་ཚུ་ཁྱུག་གཅིག་མཐོང་ཞིན་མ་དུ། དེའི་ནང་  
ན་ལུ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་གུ་གཏང་བདའ་ནི་སྟེ་བསྟན་གྲོས་འབད་ཡི།
- ༤༠ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་གཏིང་རྩ་ཚུ་ཤུབས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱ་མཚོ་འགྲུབ་ཞག་སྟེ། གུ་སྟེ་  
ཚུའི་ཐག་པ་ཤུབས་ཏི་སྟེ་གདོང་ཁར་གྱིས་དར་པོ་ཆེ་འདི་རུང་མ་ཁ་ཕུག་ལུ་ཡར་

སྒྲིངས་ཏི། བྱེམ་ས་འགྲམ་ལུ་བཟྭ་ཉི་མོངས་ཡི།

༧༡ རྒྱ་མཚོ་གཉིས་མཛོམས་སའི་བར་ནང་ལུ་འབྱུང་སྒྲིངས་ཉི། བྱེམ་ས་འགྲུ་གུ་འཕྲོག་  
ཉི། གཤོང་ཁར་བརྩུངས་ཞིན་མ་ལས་སྤར་ནི་མེད་པ་འགྱུར་མ་ཚད། བྱའི་  
མཐུག་ཡང་བ་རྒྱབས་ཤུགས་ཀྱིས་ཆག་སྟེ་ཡི།

༧༢ དེ་ལས་བཙོན་པ་ཚུ་ག་ར་ཚུ་ནང་རྒྱལ་རྒྱལ་ཉི་འགྲོག་འགྲོ་ནི་མེད་པའི་དོན་ལུ།  
དམག་མི་ཚུ་གྱིས་ཁོང་དེ་ཚུ་གསལ་ནི་འགྲུ་སྒྲེལ་ཡི།

༧༣ འདི་འབད་མང་བརྒྱ་དཔོན་གྱིས་པཱུ་ལུས་ལུ་སྒྲུབས་འབད་དགོ་མཚོ་དི། ཁོང་  
རའི་དོན་དལུ་མ་གནས་པར། ཁོང་བཙོན་པ་ཚུ་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚུ་གསལ་མི་ཚུ་མཚོ་  
ནང་ཆོངས་ཉི་ཉེ་མ་སྐམ་སར་ལུ་འགྲོ་དགོ་པ་དང་།

༧༤ དེ་ལས་གཞན་ཚུ་སྤང་ལེབ་ཡང་ཅིན་བྱའི་ཆག་དགུམ་ཚུ་འགྲུ་གུ་བྱུང་ཉི་འགྲོ་ནི་  
དོན་ལུ་བཀོད་བྱ་འབྱེན་ཏི། མེ་གེ་ར་འགྲོག་ཐར་ཏི་སྒྲོན་མེད་པ་སྤེ་སྐམ་ས་ལུ་  
སྒྲིང་བྱུག།

### མིའུ་ཉེར་བརྒྱད་པ།

#### པཱུ་ལུས་མུལ་ཀ་ནང་ལུ།

༧༥། ཁོང་ཚུ་སྤྱོད་ལས་ཐར་ཞིན་མ་ལས་སྤང་ཕྱན་དེའི་མེད་མུལ་ཀ་ཞིན་མ་ཤེས་  
བྱུག།

༡ མེད་ཕྱན་དེའི་མེ་ཐའི་སྤྱོད་ཚུ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཏོག་ཏོ་མ་འབྲམ་  
འབད་བྱིན་ཡི། དེ་ཁར་ཆར་པ་བབས་ཏི་གནམ་བསེལ་ཏིང་ཏི་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་  
ཚུ་གྱིས་མེ་ཕུ་ཉི་ང་བཅས་དེ་ཁར་ལུ་གཤོང་ལེན་འབད་བྱིན་ཡི།

༢ པཱུ་ལུས་གྱིས་ཤིང་ཆག་སྐམ་ཚུ་འཛོམས་ཞིན་མ་ད་མེའི་ནང་བཙུག་པ་ད་ལུ།  
མེའི་ཚུང་ལས་ཉེན་ཏི་སྤྱུལ་དུག་ཅན་གཅིག་འཛོན་ཏི་ཁོའི་ཕུག་ལུ་བཀྱིས་འོངས་  
བྱུག།

༣ མེ་ཐའི་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་ཕུག་འགྲུ་སྤུལ་དེ་དཔུང་ཡོད་པ་མཐོང་ཉི། ཁོང་རང་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། མེ་འདི་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དམར་གསལ་འབད་མི་གཅིག་  
འོང་ནི་ཞིན་པས། ཁོ་རྒྱ་མཚོ་ནང་སྤྱོད་ལས་ཐར་བྱང་། རྒྱ་མཚོ་གྱིས་གསོན་པོ་





- ༡༥ དེ་ཁར་སྤྱན་ཆ་རེ་དང་བཅས་དང་འཕྱེད་ཞིམ་ལས། ཁོང་ཚུ་དང་མཉམ་བུ་ན་ཕྱག་  
གཅིག་སྤྱོད་དགོཔ་མཛོ་རུང་། དང་བཅས་རོ་མན་སྤྱོད་ཀྱི་ཁར་ཐོན་འོངས་ཡི།
- ༡༦ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ་གྱིས་དང་བཅས་སྐྱོར་ལས་ན་མགོ་སྟེ། ཅ་པེ་ཡི་བྱིམ་  
དང་། མཁྱོན་མ་བྱིམ་གསུམ་གྱི་བར་ནང་ཚུན་དང་བཅས་ལུ་གཤོང་ལེན་འབད་  
བར་འོངས་ཏེ། པུ་ལུས་གྱིས་ཁོང་ལུ་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་དགོན་མཆོག་ལུ་  
བཀའ་ཤིན་ལེགས་སོ་ཡུལ་ཞིན་མ་ད། ཐུགས་སྒྲུབ་སྤྱོད་འགྱུར་སོ་རུག།
- ༡༧ དང་བཅས་རོ་མན་ལུ་སྤྱོད་པ་ད། བརྒྱ་དཔོན་གྱིས་བཙོན་པ་ཚུ་གེ་ར་རུ་ཁག་འགོ་  
དཔོན་ལུ་ཅིས་སྤྱོད་འབད་རུག། འདི་འབད་མ་ད་པུ་ལུས་འདི་དམག་མི་སྤྱང་  
མི་གཅིག་དང་མཉམ་གཅིག་ག་སྟེ་དགའ་སར་བཞུགས་མཆོག་པའི་གནང་བ་  
ཐོབ་རུག།

### པུ་ལུས་རོ་སྤྱན་ནང་ལུ།

- ༡༨ དེ་སྟོན་ཅིམ་གསུམ་གྱིས་རྒྱལ་ལས་པུ་ལུས་གྱིས་ཡ་རུ་རུ་པའི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ཆར་  
གཅིག་ལུ་བཀའ་གཞིན་མ་ད་ཁོང་ཚུ་གེ་ར་འཛོམས་ཆར་བའི་སྐབས་ལུ། ཁོ་གྱིས་  
ཁོང་ཚུ་ལུ། མི་ཚུ་དང་སྤྱན་ཆ་ཚུ། ང་མི་དམངས་དང་དང་བཅས་རའི་པ་མེས་ཚུ་  
གྱིས་ལམ་ལུགས་སྤྱོད་ལས་འགའ་ལུ་འགའ་མཉམ་བའི་ལུ་ཚུ་གན་ཡང་མ་འབད་རུང་།  
ང་ཡེ་རུ་གཤེམ་ལུ་བཙོན་ནང་བཞུགས་ཏེ་དེ་ལས་རོ་སྤྱན་གྱིས་ལག་པ་ལུ་བཏང་མ་  
མས།
- ༡༩ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་ཞིབ་དཔྱད་བརྒྱལ་སྟེ་དགའ་སར་ནི་གྱིས་ཅེས་པ་གཅིས་ཡང་མ་  
ཐོབ་པར། ཐར་བཏང་ནི་འབད་མ་ད།
- ༢༠ ཡ་རུ་རུ་པ་ཚུ་གྱིས་དགའ་སར་ཏེ་ཐོན་འོངས་ལས། ང་གིས་རྒྱལ་པོ་སེ་སར་  
ལུ་སྤྱན་འབུལ་བྱ་དགོཔ་སྟེ་ཐབས་མེད་བྱ་བ་ཐོན་སོ་ཡི། ང་རའི་མི་བརྒྱུད་ཚུ་  
ལུ་ཅེས་པ་སྤྱོད་ནི་ཚུ་ང་ལུ་མེད།
- ༢༡ ང་གིས་ཅེས་ར་ཡལ་གྱིས་རེ་འདོད་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ང་ལུ་གས་ཐག་པ་གྱིས་  
བཟུམས་ཡོད། གནས་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་མཇལ་ཞིན་མ་ལས་  
གཏམ་ལོ་རྒྱུ་ཚུ་ཞུ་ནི་འབད་འཛོམས་པར་འཕྱོན་གནང་ཟེར་བྱ་བ་ཞུ་མི་ཟེར་  
གསུངས་མ་ད་ལུ།

- ༢༡ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ། ང་བཅས་གྱིས་ཁྱེད་སྐྱོར་ལས་ཡ་རྩ་དུ་ལས་ཡི་གུ་གཅིག་  
ཡང་མ་ཆོད། འདི་ཁར་ལུ་འོངས་མི་སྤྱན་ཆ་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་གནོད་པ་འབྱུང་  
ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལས་གང་ཡང་སྤབས་མེ་མ་འོང་།།
- ༢༢ ཨིན་རུང་ཆོས་ལུགས་དེའི་སྐྱོར་ལས་ལུ་པ་ག་ཉི་གཉི་མེད་པར་རྒྱབ་ལོག་འབད་ན་  
ང་བཅས་གྱིས་ཤེས། འདི་འབད་ན་ལས་ཁྱེད་རའི་ཐུགས་བསམ་ལུ་ག་དེ་སྤྱོད་  
ཡོད་པ་ཨིན་ན་ང་བཅས་ཉན་ནི་གྱིས་སྒོ་འདོད་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནུག།།
- ༢༣ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཉིམ་གཅིག་ཁོ་མཉམ་འདུས་སྤབས་བཟོ་ཞེན་མ་ལས། དེ་  
ལས་ཁོ་བཞུགས་སའི་གནས་ཁྱིམ་ལུ་མི་ལེ་ཤ་སོངས་ནི། ཁོ་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་  
རྒྱལ་སྤྱོད་སྐྱོར་ལས་དཔང་གཞག་མཛད་ཡོད་པ་མ་ཆོད། མོ་ཤའི་བཀའ་  
བྱིམས་དང་ལུང་སྟོན་པ་ཚུའི་དཔེ་ཆ་ལས་ཡི་ཤུའི་སྐྱོར་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྒོ་ཁ་  
ཆོས་ལུ་སྤྱུལ་བཅུག་ནི། གནམ་རྩེ་པ་ལས་ཕྱི་རུ་རྒྱུ་ཆོད་ཆོས་བཤད་གནང་ནུག།།
- ༢༤ གདམས་ངག་འདི་ལུ་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་དད་པ་བྱེད་ནུག། ལ་ལུ་ཅིག་གིས་  
དད་པ་ལོག་ནུག།།
- ༢༥ དེ་ལས་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་ཁ་མ་འཆམས་པར་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས། པུ་  
ལུས་གྱིས་དེ་རྟིང་ལས་གསུངས་གཅིག་ཏེང་སྐལ་དེ་སྤྱོད་གསུངས་ནུག། ལུང་  
སྟོན་པ་ཨེ་ཤེ་ཡ་ལས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་པ་མེས་ཚུ་ལུ་ལོགས་  
ཤོམ་སྤྱོད་ཤོམ་གསུངས་ཞག་ནུག།།
- ༢༦ མི་དེ་ཚུ་ཡོད་སར་སོང་ནི་སྤབས། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་རྣམ་ཅིག་ཉན་འོང་། རྣམ་ཅིག་  
ཉན་རུང་ཏ་མི་གོ། ཁྱེད་ཚུ་མིག་གྱིས་བརྟ་འོང་། བརྟ་དི་འབད་རུང་མི་མཐོང་།།
- ༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་འདི་མི་ཚུ་གྱིས་སེམས་སྒྲགས་པ་ཨིན། ཁོང་གིས་རྣམ་ཅིག་  
མྱོད་ཅི་དེ་རྣམ་མི་གོ། དེ་སྤྱོད་ཁོང་གིས་མིག་རྟོ་བརྩམ་ཡོད་པ་ལས། མིག་གི་བརྟ་  
རུང་མི་མཐོང་། དེ་སྤྱོད་ཁོང་གིས་མིག་རྟོ་གྱིས་མཐོང་ནི་དང་། ཁོང་གིས་རྣམ་  
ཅིག་གིས་གོ་ནི་དང་། སེམས་གྱིས་ཏ་གོ་ནི་འབད་བ་ཅིན། ཁོང་སེམས་སྒྱུར་  
ཞེན་མ་ལས་ང་གིས་ཁོང་ལུ་ནད་གསོ་གནང་ནི་ཨིན་ཟེར་གསུངས་དི།།
- ༢༨ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐར་ལམ་འདི་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་གནང་ཡོད་པ་དེ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཉན་  
འོང་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས་ཟེར་གསུངས་ནུག།།

- ༢༩ ཕུ་ལུས་ཀྱིས་དེ་སྤེལ་སྤྲུངས་ཚར་ནི་ནམ་ལས། ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་ཁོང་རང་ནང་  
འཁོད་ལུ་ཚུང་པ་འབྱུང་སྟེ་ཡར་སོངས་ནུག།
- ༣༠ དེ་ལས་ཕུ་ལུས་ཀྱིས་ཁོ་རེ་ཁང་མ་སྤྲོད་པའི་ཁྱིམ་གཅིག་ནང་ལོ་གཉིས་ཅི་ལ་  
པོ་བཞུགས་ནི་ནམ་དུ། ཁོ་བཞུགས་སར་མཇལ་བ་འོངས་མི་ཚུ་ག་ར་ལུ་གཞོང་  
ལེན་མཛད་གནང་སྟེ།
- ༣༡ མི་ག་གིས་ཡང་བར་ཆད་མེད་པར་སྤྱིང་སྤྱོད་ས་འགྲུ་སྟེ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་  
རྒྱལ་སྤྱི་སྐྱོར་ལས་ཆོས་བཤད་གནང་པ་མ་ཆད། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་གའི་ཆོས་  
ཚུ་བསྟོན་ནང་ནུག།
-

སྐྱེ་ཆབ་པུ་ལུས་གྱིས་རོ་མུན་ལུ་སྐྱེ་ལ་  
བའི་ཕྱིན་ཡིག་བཞུགས་སོ།

༄༅། ཡེ་སྤྱ་མ་ཤི་ཀའི་ཕྱག་ཕྱིར་བྱ་མེད་ལུས་དེ། སྤྱ་ཚབ་ཀྱིས་ཕྱག་ལྡེ་མཛད་  
ནི་དང་ཕྱིན་བཟང་སྤེལ་དགོས་སྟེ་དགོན་མཆོག་གིས་བསྐྱོས་གནང་མཁེན་པས།

2 དཀོན་མཆོག་གིས་ལུང་རྟོན་པ་ལས་རྒྱད་ཞིན་མ་དཔམ་པའི་གསུངས་རབ་ནང་  
ལུ་བཞུགས་ཀྱིས་བཞེས་པའི།

३ ཁོའི་སྤྱི་ལོ་དང་བཅས་པའི་གཙོ་བོ་ཡི་སྤྱི་མ་ཡི་ཀ་ཤིག་ལྷན་ལས་འབད་ནི་ནམ་  
དལ་དུ་བྱིས་གཏུང་བརྒྱུད་ལས་འབྲུངས་ཏི།

དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་འདག་ཏུ་འཆི་བ་ལས་སྐྱུག་པོ་མེད་པའི་དཀོན་  
མཆོག་གིས་སྤུས་མཐུ་དང་ལྡན་པ་འདི་ཡིན།།

ཕ མི་བརྒྱུད་གར་ཁིའི་མཚན་ཐོག་ལུ་དད་པ་དང་བཀའ་ལུ་ཉན་ནི་དོན་ལས།  
ཐུགས་རྗེ་ལས་བརྟེན་ང་བཅས་སྐྱེ་ཚབ་ལུ་འགྱུར་སོ་ཡི།

༦ དེའི་ཁོངས་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ཡེ་སྤྱི་མ་ཤི་ཀའི་ཨིན་པའི་དོན་ལས་འཕོ་གནང་  
གནང་མ་ཨིན།།

2 བྱེད་གེ་ར་རོ་སྤྲུན་ནང་ལུ་ཡོད་མི་དགོན་མཆོག་ལུ་བྱམས་སེམས་སྦྱིད་མི་ ལུ་བ་  
ཐོབ་དམ་པ་ཟེར་སྤབས་མི་ཚུ། ང་བཅས་ཡབ་དགོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་  
མ་ཤི་ཀ་ལས་ཐུགས་རྗེ་དང་བདེ་སྦྱིད་བྱེད་ལུ་བབས་ཤོག་ཅིག།

5 ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་དད་པ་འདྲ་མ་སྒྲིང་ཡོངས་ལུ་བྱབས་ཡོད་པ་ལས། ང་གིས་ཉེ་མ  
ར་ཁྱེད་ག་ར་གྱིས་དོན་ལས་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀལས་རྒྱུད་དི་དགོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་  
དིན་ལེགས་སོ་ཤུལ་སྒྲུབ་ཅིན།

ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དཀོན་མཆོག་གི་དཔང་གཞག་ཡིན། ང་གིས་ཁོའི་སྤྱི་ལོ་  
ཕྱིན་བཟང་བཤད་ནིའི་ཞབས་ཏྲིག་འདི་ཐུགས་ཉིད་ལས་སྟེ་ཨ་བདུག་ར་ཁྱེད་  
ཚུ་ལྷ་གསོལ་ཤ་བདུབ་ཡིན།

༡༠ དཀོན་མཆོག་གིས་བྱུགས་དོད་ཡོད་པ་ཅིན་ཁྱེད་ཚུ་ཁྱེད་ནི་འདོན་ལས་ལྷགས་ཤོམ་  
ཞེ་ཁྱེད་ཚུ་གཅིག་ཁར་ང་འོང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

22 བྱེད་ཚུ་བརྟེན་དྲིག་དྲི་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་གསལ་རས་བཞོ་  
བཤའ་ཐོབ་ནི་ཐབས་ལུ། བྱེད་ཚུ་དང་འཕྱེད་དགོ་མཚོ་ཡི།

- ༡༢ དེ་སྤྱིང་ཁྱེད་ཚུ་དང་མཉམ་ཅིས་ཆ་རོགས་འབད་ནི། ང་བཅས་ར་ཡར་ཚུར་ནང་  
ལུ་ཡོད་པའི་དད་པ་འདི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བདེ་བ་ཐོབ་ཚུགས།
- ༡༣ སྤྱན་ཆ་ཚུ། ཕྱི་པ་ཚུ་ལས་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་ཚུ་ལས་ཡང་ཐོབ་  
ནིའི་དོན་ལས་ང་གིས་ཆར་ལེ་ཤ་ཁྱེད་ཚུ་དང་མཇལ་ནི་མནོ་རུང་། ད་ལྟོ་ང་གིས་  
འབད་མ་ཚུགས་པ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས་དགོ་པ་ཨིན།
- ༡༤ ང་འདི་ཉེ་ལེན་པ་ཚུ་དང་ཉེ་ལེན་པ་མེན་མི་གཉིས་ཆར་ལུ། དེ་ལས་མཁས་པ་  
དང་ཅ་ནས་ཚུ་གྱིས་བུ་ལོན་པ་ཨིན།
- ༡༥ དེ་ནང་ན་ལུ་ག་དེ་ཡོད་པ་ཅིས། ཁྱེད་རོ་མུན་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལ་ཡང་ཕྱིན་བཟང་  
བཤད་ནིའི་རེ་འདོད་སྟེ་ག་སྟེགས་ཡོད།
- ༡༦ མ་ཤི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་བཤད་པ་ལུ་ང་གིས་ངོ་མི་ཚ། དང་པ་ལུ་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་  
དེ་ལས་ཉེ་ལེན་པ་ཚུ་དད་པ་སྦྱེད་རེ་སྦྱེད་ཚད་ཐར་ལམ་ཐོབ་པའི་དགོན་མཆོག་  
གིས་མཐུ་སྟོབས་ཨིན།
- ༡༧ ཆོས་སེམས་ཅན་དེ་དད་པའི་སྒོ་ལས་འཆོ་འོང་ཟེར་བྲིས་ཡོད་པ་བཟུམ། དད་པ་  
ལས་དད་པ་ཚུ་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་འཕྲིན་བཟང་དེ་  
སྟོན་གནང་ནུག།

### འགྲོ་བ་མི་རིགས་གྱིས་ཉེས་པ།

- ༡༨ དེ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཁྲིད་མི་དགེ་བ་ཚུ་དང་། དགོན་མཆོག་ལུ་མ་  
ཅེས་མི་ཚུ། དེ་ལས་མི་དགེ་བ་ལུ་བདེན་པ་རེ་མི་ཚུ་ག་ར་གཞིང་ཁམས་ལས་  
དངོས་སུ་སྟོན་འོང་།
- ༡༩ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲུབ་ལས་ག་ཅིས་ཤེས་རུང་འདི་དགོན་མཆོག་  
གིས་སྟོན་གནང་མ་ལས། མི་ལུ་མངོན་གསལ་སྟེ་འབྱུང་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༢༠ འཛམ་གླིང་བོ་དོ་ཞེན་མ་ལས་ཚུར་ཁོ་གྱིས་མཛད་ཡོད་པ་དེ་མ་མ་མཐོང་མི་ཚུ་  
ད་ལྟོ་གསལ་ཉིག་ཉིས་མཐོང་། དགོན་མཆོག་གིས་མཛད་པ་ཚུ་དང་ཁོའི་མཐའ་  
མེད་གྱིས་མཐུ་སྟོབས་ཚུ་ཁ་གོ་མ་སྟེ་མཛད་གནང་ནུག།
- ༢༡ མི་གྱིས་དགོན་མཆོག་ངོ་ཤེས་རུང་། དགོན་མཆོག་ལུ་ཁོང་གིས་བུལ་དགོ་པའི་

བཞུད་པ་དང་བཀའ་ཟིན་ལེགས་སོ་ཚུ་མ་ཕུལ་བར། ཁོང་རའི་མནོ་བསམ་ག་  
ར་ལུ་འབྱུལ་པ་དང་སྒྲིབ་ལུ་འགྱུར་ཏི། ཁོང་ཚུ་འཁྱེད་པའི་དོན་ཉིང་ཐུན་ནག་  
ལུ་འགྱུར་སོ་རུག།

༢༢ ཁོང་རང་མཁས་པ་བཅོ་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་མི་ཅ་ནས་ལུ་འགྱུར་རུག།

༢༣ འགྱུར་བ་མེད་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་དཔལ་བཟེད་དེ་སྤངས་ཞེན་མ་ལས། དེའི་  
ཆབ་མ་ལུ་མི་རྟག་པའི་མེད་དང་། བྱའི་རིགས་དང་། དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་རྒྱུ་རྒྱུ་  
བཞི་པ་དང་། སྤུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་འཁྱེད་པའི་ཞེན་མ་ད་དེ་ཚུ་ལུ་བཞེན་མ་ཞིན་པས།

༢༤ འདི་འབད་མ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ཚུ་འཁྱེད་པའི་ཁྱེད་ཆགས་བཟུམ་  
བཅོག་པ་ནང་ལུ་བཀོག་བཞག་སྟེ། ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་རང་ག་བྱུགས་རོ་  
ཆ་མེད་པའི་ལུ་ཚུ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢༥ ཨ་རྟག་རང་ཁོང་རང་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོ་པའི་བཀོད་པ་པོ་ལས་ལྷག་སྟེ་སྟག་  
ཆགས་ཀྱིས་རིགས་ལུ་བཞེན་བཀྱར་ལུ་ཏི། དགོན་མཆོག་གིས་བདེན་པ་བཀོག་  
ཞག་སྟེ་ཤོབ་ལུ་བཞེན་དེ་ཞིན་པས། གཞན་དེ་ཞེ་དུས་ཚུན་ཁོ་ལུ་རང་བཀྱར་  
དགོ་པ་ཞིན། ཨ་མེན།

༢༦ དེ་སྟེ་ཞེན་མ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལུ་རོ་ཆ་བའི་འདྲོད་ཆགས་ནང་ལུ་  
བཀོག་ཞག་རུག། ཁོང་ཨམ་སྤུ་ཚུ་གྱིས་རང་ག་ཤེས་རོ་བའི་སྤྱོད་པ་ཚུ་སྤངས་  
ཏི། རང་ག་ཤེས་མེན་པའི་སྤྱོད་པ་ཚུ་ལས་སྤངས་མ་ཞིན་པས།

༢༧ དེ་ལས་འདི་བཟུམ་པོ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་རང་ག་ཤེས་རོ་བའི་བཟུམ་ཨམ་སྤུ་ལུ་འབད་ནི་  
བྱ་སྤྱོད་དེ་སྤངས་ཞེན་མ་ལས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འདྲོད་ཆགས་ཀྱིས་མེ་  
འབར་ཏི། པོ་སྤྱོད་ཀྱིས་པོ་སྤྱོད་ལུ་རོ་ཆ་ནི་མེད་པར་བྱ་སྤྱོད་འབད་མ་ལས། ཁོང་  
རང་འདི་བཟུམ་གྱིས་ཉེས་སྤྱོད་ལུ་ཁྱེད་པའི་འོས་བས་འབྱུང་མ་ཞིན་པས།

༢༨ མ་ཞི་ཁོང་ཚུ་དགོན་མཆོག་ལུ་བཞེན་ཏྲིག་ཏྲི་སྟེ་ཉིང་དངས་པའི་དཀྱིལ་ལས་ར་  
མེད་ནི་དེ་གྱིས། དགོན་མཆོག་གིས་ཡང་ཁོང་ཚུ་འཁྱེད་པའི་ཁྱེད་ཆགས་ལུ་བྱོག་པ་གནང་སྟེ།  
འབད་མ་དགོ་པའི་ལུ་ཚུ་ཡང་ཁོང་གི་འབད་མ་ཞིན་པས།

༢༩ ཁོང་གི་ནང་ན་ངན་སེམས་དང་། ལོག་ག་ཡེམ་དང་། གནོད་སེམས་དང་། ལེན་  
སྤྱོད་དང་། བཟུབས་སེམས་དང་། ཕྱག་དོག་དང་། མི་གསལ་དེ་དང་། འཐབ་



འཛིང་དང་། མགུ་སྒྲིལ་བརྒྱུ་ཞེ་དང་། གཡོ་སྒྲིལ་འབད་ཞེ་དང་། ཁ་ངན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཞེ་དང་།

༣༠ ལྷ་མ་དང་། དཀོན་མཆོག་ལུ་དག་འབད་ཞེ་དང་། ང་རྒྱལ་དང་། རྒྱལ་ལྷ་མ་དང་། འགྱུར་ཞེ་དང་། རང་བསྟོན་བརྒྱུ་ཞེ་དང་། ངན་པའི་ལུ་བཅུ་མས་ཞེ་དང་། ལྷ་མ་ལུ་རྩ་ལྷ་མ་བརྒྱུ་ཞེ་དང་།

༣༡ ཅུ་མ་དང་། དམ་བཅའ་ཉམས་ཞེ་དང་། བཅེ་སེམས་མེད་པ་དང་། བྱམས་སེམས་མེད་པ་། སྤྱིང་རྩེ་མེད་པ་ལུ་འགྱུར་རུག།

༣༢ དེ་བཟུམ་བུ་བསྟོན་པ་ཡོད་མི་གེ་ར་ཤེ་ནི་གྱིས་འོས་བབས་ཨིན་ཟེར་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་བྲིམས་འདུག། ཁོང་ཚུ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་ཤེས་རུང་། དེ་བཟུམ་རང་ཁོང་གིས་བུ་བསྟོན་པ་ཚུ་ཁོང་རང་འབད་མ་ཆད། གཞན་གྱིས་འབད་མི་ལུ་ཡང་ཁོང་གིས་དག་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་པ་ཨིན་པས།

### ལྷ་མ་གཉིས་པ།

དཀོན་མཆོག་གིས་ཞེ་ཆེ་དང་ཡ་རྫ་རྩ་པ་ཚུ་ལུ་བཀའ་བྲིམས།

༡༡། སྤྱི་མེད་མི། རྩེ་ལུ་དགོངས་ཡངས་མེད། དབའི་མི་རྩེ་ག་ཨིན་རུང་། གཞན་ལུ་སྤྱི་མེད་དེ་འབད་བཅིན། རྩེ་ལུ་ཡང་སྤྱི་མེད་པ་ཨིན། རྩེ་རའི་ལུ་འདི་བཟུམ་བུ་འབད་པ་འབད་མ་ལས། གཞན་ལུ་སྤྱི་མེད་པ་བའི་ལུ་དེ་གྱིས་རྩེ་ལུ་ཡང་བཀའ་ཆད་མི་འོང་།

༢ འདི་བཟུམ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞེ་ཆེ་ཐང་མ་སྤྱོད་པ་ལུ་གཅད་ནི་ཨིན་མ་ང་བཅས་གྱིས་ཤེས།

༣ རྩེ་རའི་ལུ་དེ་བཟུམ་འབད་ཞེ་ཆེ་མ་དག་ལུ་སྤྱི་མེད་པ་མེད་པའི་མི་རྩེ། རྩེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞེ་ཆེ་ལས་ཐར་འོང་ཟེར་མནོ་བསམ་མ་གཏང་།

༤ ཡང་ཅིན་རྩེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱམས་རྩེ་ལུ་འགྱུར་སྤྱོད་པའི་དོན་ལུ་འབྱུང་ཡོད་པ་དེ་མ་ཤེས་པར། ཁོའི་བྱམས་རྩེ་དང་། བྱམས་གྱིས་བཅོད་

- པ་དང་། རྒྱུ་ལྟ་བུ་དམར་པོ་ལས་འབད་བའི་བསམ་སྒྲུབ་ཡོད་པ་ཡིན་ན།
- ༥ རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལེས་ས་གཤམ་དེ་འབྱུང་པ་མ་སྒྲེབ་ཅིན་དགོན་མཆོག་གིས་ཞལ་ཆེ་གཅད་པའི་ཐུགས་སྒྲིའི་ཉིམ་དེ་ཁར་ལུ། རྒྱུ་ལྟ་ཡང་ཐུགས་སྒྲིབ་བསམ་ཞིན་མ་སྒྲུབ་གསལ་སྟོན་ཡོད།
- ༦ ཁོ་གྱིས་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཁོང་རའི་ལུ་དང་བཞུན་ཏི་མཛད་འོང་།
- ༧ ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྒྲུབས་མེད་པའི་ལེས་ས་བཞུན་ཏིག་ཏི། ཨ་བརྟག་ར་དཔལ་ལྡངས་སྒྱུད་དང་གུས་བཀྱར་འཆོལ་མི་ཚུ་ལུ། ཆེ་མཐའ་མེད་ཚོ་བཞིན་དང་།
- ༨ དེ་ལས་ཐུགས་རིས་འབད་མི་དང་བདེན་པ་ལུ་མ་གནས་མི། མ་རིགས་པ་ལུ་ཉན་མི་ཚུ་ལུ། ཐུགས་སྒྲིབ་དང་ཞེ་མུང་འབབ་འོང་།
- ༩ ངན་པའི་ལུ་འབད་འབད་མི་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དང་པ་ར་ཡ་ཏུ་དུ་པ་དང་དེ་ལས་བྱི་པ་ག་ར་ལུ་ཐུག་བཟུལ་དང་དགའ་ཆེ་འབབ་འོང་།
- ༡༠ དེ་ལས་དགེ་བ་ལུ་འབད་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དང་པ་ར་ཡ་ཏུ་དུ་པ་དང་དེ་ལས་བྱི་པ་ག་ར་ལུ་དཔལ་ལྡངས་སྒྱུད་དང་། གུས་བཀྱར་དང་། བདེ་སྲིད་གནང་འོང་།
- ༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དགོན་མཆོག་གིས་མི་ལུ་ཉེ་རིང་ཆགས་མུང་མི་མཛད།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ལེ་ཤ་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་མེད་པར་ཐྱིག་པ་འབད་མི་ཚུ་བཀའ་བྲིམས་མེད་པར་ཤི་འོང་། དེ་ལས་མི་ལེ་ཤ་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཐྱིག་པ་འབད་མི་ཚུ། བཀའ་བྲིམས་གྱིས་ཞལ་ཆེ་གཅད་འོང་།
- ༡༣ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེར་ན་དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲུབ་དུན་ལུ་བཀའ་བྲིམས་རྣམས་མི་ཚུ་ཆོས་ལེས་ཅན་ཡིན་པས་ཟེར་མ་ཅིས་བར། བཀའ་བྲིམས་ནང་ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་སྒྲུབ་མི་ཚུ་ཅིས་འོང་།
- ༡༤ བྱི་པ་ཚུ་གྱིས་རང་བཞིན་བཀའ་བྲིམས་མེད་རུང་བཀའ་བྲིམས་གྱིས་ལུ་འབད་མུ་ད་ལུ། ཁོང་ཚུ་ལུ་བཀའ་བྲིམས་ཡོད་པ་དང་འདྲ་བས།
- ༡༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་བཟང་ངན་ཤེས་པའི་དཔང་གཞག་འབད་མུ་ལས། དེ་ཚུ་ལེ་བསམ་སྒྲུབ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཡོད་པ་མེད་པ་སྤོང་ཕྱེས་ཏེ། བཀའ་བྲིམས་འདི་ཁོང་ཚུ་ལེ་བསམ་ནང་ན་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན་སྟེ་སྟོན་མས།
- ༡༦ ང་གིས་ཆོས་བཤད་འབད་མི་ཕྱིན་བཟང་བཟུམ། དགོན་མཆོག་གིས་ཡེ་ཤ་མ་

ཤེ་ག་ལས་འཕྱུང་ཞེན་མ་ལས། མེ་ཚུའི་གསང་བའི་ལུ་ཚུ་ཉིམ་དེ་བསྐང་ཞལ་  
ཆེ་བཅད་འོང་།།

༡༧ དེ་ཞི་ཁྱོད་ལུ་ཡ་རྩ་དུ་པ་མིན་པས་ཟེར་སྐབས་རུང་། དཀོན་མཆོག་ལུ་སྒྲིམ་མི་  
དང་། བཀའ་བྲིམས་ལུ་རྟེན་མི་གཅིག་མིན་པ་ཅིན།།

༡༨ ཡང་ཅིན་ཁོའི་ཐུགས་འདོད་ཚུ་ཤེས་ཏི། བཀའ་བྲིམས་ཚུ་ཁོང་ལུ་ཚུད་དི། ལུ་  
ལེགས་ཤོམ་ལུ་དགའ་མི་གཅིག་མིན་འདི་འབད་བ་ཅིན།།

༡༩ ཡང་ཅིན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རང་ལུ་སྒྲིག་ཏུ་ཏི་མིག་ཞར་མ་འབྱུང་མི་གཅིག། ཡང་  
ན་ཁོང་མུན་ནག་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་འོད་ཟེར་གཅིག་དང་།།

༢༠ མེན་སྐྱུག་ཀྱི་སྒྲིབ་དཔོན་དང་། བཀའ་བྲིམས་ནང་གིས་ཤེས་རབ་དང་བདེན་པ་  
ཡོད་མི་གཅིག་དང་།།

༢༡ ཡང་ཅིན་ཁྱོད་གཞན་ལུ་སྟོན་བྱེད་མི་དང་ཁྱོད་རང་མ་སྟོན་མི་མིན་ན། གཞན་  
ལུ་མ་བརྟུ་ཟེར་སྐབས་ཏི་རང་ཨར་བརྟུ་མི་མིན་ན།།

༢༢ ཁྱོད་མི་གཞན་ལུ་ལོག་གཡེམ་མ་འབད་ཟེར་སྐབས་ཏི་ཁྱོད་རང་ལོག་གཡེམ་  
འབད་མ་མིན་ན། ཁྱོད་སྐྱབ་རྟེན་ཚུ་ལུ་ཞེན་པ་ལོག་རུང་། ཁྱོད་ལྟ་ཁང་འཕྲོག་  
བཅོམ་འབད་མ་མིན་ན།།

༢༣ ཁྱོད་བཀའ་བྲིམས་ཤེས་ཤེས་པ་འབད་རུང་བཀའ་བྲིམས་ཁྱུངས་མེད་པ་བཟོ་ཞི།  
དཀོན་མཆོག་ལུ་དམའ་ཕབས་འབད་མ་མིན་ན།།

༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་ལས་བརྟེན་དི་བྱི་པ་ཚུ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་མཆོན་ལུ་  
སྐར་པ་བཏབ་ཅིས་ཟེར་བྲིས་དི་འདུག།།

༢༥ མ་ཞི་ཁྱོད་བཀའ་བྲིམས་སྤང་མི་མིན་པ་ཅིན། ཡ་རྩ་དུ་པའི་བདུན་ཐུགས་གཅད་  
ནི་ལུ་ངེས་བདེན་པ་ཅིན་འོང་། ག་དེ་མ་ཅིས་སྟེ་བཀའ་བྲིམས་འདི་ཁྱུངས་མེད་པ་  
བཟོ་བ་ཅིན། མདུན་ཐུགས་གཅད་ཡོད་པ་དེ་ཡང་མེད་པ་གཏང་འོང་།།

༢༦ འདི་འབད་མ་ས་མདུན་ཐུགས་མེད་པ་གཏང་ཡོད་པ་དེ་ཐུང་པའི་བཀའ་བྲིམས་  
དེ་སྤང་བ་ཅིན། མདུན་ཐུགས་མེད་པ་གཏང་ཞི་འབད་རུང་མདུན་ཐུགས་གཅད་  
ཡོད་པ་དང་འབྲམ་སྟེ་ཅིས་དགོ་པ་མིན།།

༢༧ ག་ཐུགས་ལུ་མདུན་ཐུགས་མ་གཅད་འབད་རུང་བཀའ་བྲིམས་སྤང་ཞི་འབད་ན།  
མདུན་ཐུགས་མེད་པ་གཏང་ཞི་འབད་རུང་མདུན་ཐུགས་གཅད་  
ཡོད་པ་དང་འབྲམ་སྟེ་ཅིས་དགོ་པ་མིན།།

༢༨ ག་ཐུགས་ལུ་མདུན་ཐུགས་མ་གཅད་འབད་རུང་བཀའ་བྲིམས་སྤང་ཞི་འབད་ན།  
མདུན་ཐུགས་མེད་པ་གཏང་ཞི་འབད་རུང་མདུན་ཐུགས་གཅད་  
ཡོད་པ་དང་འབྲམ་སྟེ་ཅིས་དགོ་པ་མིན།།

ཡི་གུ་དང་མདུན་སྐྱུ་གཅེན་ཡོད་པ་དེ་གྱིས་བཀའ་བྱིས་ལས་འགལ་ཤིང་  
ལུ་ཞལ་ཆེ་གཅེན་འོང་།།

༢༥ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ཕྱི་ཁར་གཟུགས་ལུ་བརྟེན་ཏི་རང་ཡ་ཏུ་དྲ་པ་མི་འགྱུར། ཕྱི་  
ཁའི་གཟུགས་ལུ་བརྟེན་ཏི་མདུན་སྐྱུ་གཅེན་ཡོད་པ་དང་ཕན་དེ་ཡང་མེན།།

༢༦ ནང་ན་ལུ་མིན་མི་དེ་ཁོ་ཡ་ཏུ་དྲ་པ་མིན། སེམས་ནང་ན་ཡོད་པ་དེ་མདུན་སྐྱུ་གཅེན་  
ཡོད་པ་དང་ཕན་མ་མིན། དེ་ཚུ་ཡི་གུ་མེན་པ་སེམས་ནིང་གྱིས་ལུ་མིན། དེ་བཟུམ་  
ལུ་བརྟེན་པ་མི་ལས་འབྱུང་མ་མེན། དཀོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་འོང་།།

### མི་ལུ་གསུམ་པ།

#### ཡ་ཏུ་དྲ་པ་འི་ཐོབ་ཐང་།

༄༅། ཡ་ཏུ་དྲ་པ་ལུ་ཁོ་སང་ག་ཅིས་ཡོད་པ། ཡང་ཅིན་མདུན་སྐྱུ་གཅེན་ཡོད་པ་ད་  
ལུ་ཕན་པ་ག་ཅིས་འདུག།།

༡ མ་ཞི་ག་ཅིས་འབད་རུང་། ཁྱད་པར་དུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་གེ་ར་ཁོང་  
ལུ་གནང་ཡོད་པ་མིན་པས།།

༢ ག་དེ་མིན་རུང་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་དད་པ་ཉམས་ནི། ཁོང་རའི་དད་པ་ལོག་  
ཡོད་པ་དེས་དཀོན་མཆོག་གིས་དམ་ཆོག་དེ་ལུ་ཉམས་པ་བརྟུབ་གམ།།

༣ འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་འོང་། བྱིས་ཡོད་པ་འི་ནང་ལུ། རྒྱུད་ར་གྱིས་  
སྐབས་ད་ལུ་རྒྱུད་རང་བདེན། རྒྱུད་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་བརྒྱབ་ད་རྒྱུད་རང་ར་རྒྱལ་དགོང་  
མིན་ཟེར་བྱིས་ཡོད་པ་བཟུམ། དཀོན་མཆོག་འདི་བདེན་པ་མིན། མི་ག་ར་ཤོབ་  
སྐབས་མི་མིན།།

༤ དེ་སྤེ་ང་བཅས་གྱིས་ངན་པ་འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་ལས་  
གསལ་ཏི་ག་ཏི་སྟོན་ནི་འགྱུར་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྱིས་ག་ཅིས་སྐབས་ནི། (ང་  
མི་གྱིས་ལུགས་སྤལ་ལུ་སྐབས་མིན་ན) ང་བཅས་ལུ་ཞལ་ཆེ་འབབས་ད་ལུ་  
དཀོན་མཆོག་ཐུང་མ་མིན་འདུག་ཟེར་སྐབས་ནི་མིན།།

༥ འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་འོང་། དེ་སྤེ་མེན་པ་ཅིན། ག་དེ་སྤེ་དཀོན་མཆོག་  
གིས་འཇམ་སྒྲིང་གི་བྱིས་པ་བཅད་མཛད་ནི་མིན་མ།།

- ༧ ག་དམ་ཅིས་སྒྲེང་གིས་ཤོབ་སྒྲུབས་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་བདེན་པ་ལུ་སྟོན་དེ་ཁོའི་  
གཟིབ་མེད་ལུ་རྒྱལ་བ་ཅིན། ང་ལུ་ག་ཅིས་ཞིན་ཟེར་རྒྱུ་ཅན་བཟུམ་བྱིམས་གཅད་  
དགོཔ་ཞིན་ན།
- ༨ ལོས་ཞིན། ལེགས་ཤོམ་འབྱུང་བའི་དོན་ལུ་ལྷ་ངན་པ་འབད་ཟེར་ང་བཅས་རའི་  
སྒྲུབས་དོ་བཟུམ། ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ང་བཅས་ལུ་གཏམ་ངན་སྒྲུབས་ལས། ཁོང་  
ཚུ་བྱིམས་འཕྲོག་པ་ངེས་བདེན་ཞིན་པས།

### མི་གཅིག་ཡང་ཐུང་མ་སྒྲེམེད་པ།

- ༩ དེ་སྒྲེམ་ཅིན་པ་ཅིན་ང་བཅས་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་གཞན་ལས་བྱུང་པར་ཅན་ཞིན་ནམ། ག་  
དེ་སྐྱོར་བྱུང་བྱུང་པར་ཅན་མེད། ང་བཅས་ཀྱིས་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་དང་ཕྱི་བ་ཚུ་ག་ར་  
སྒྲིག་པའི་འོག་ལུ་ཡོད་པ་བྱུང་ས་བཀའ་སྒྲུབ་ཞིན།
- ༡༠ ཆོས་ནང་ལུ་བྱིས་ཡོད་པ་བཟུམ། བྱུང་ཚུབ་སེམས་པ་གཅིག་ཡང་མེད། མེད་  
པའི་ནང་ལས་ཕྱད་རྒྱུ་གཅིག་ཡང་མེད།
- ༡༡ སྒྲིགས་ཅན་ཡོད་མི་གཅིག་ཡང་མེད། དགོན་མཆོག་འཆོལ་མི་གཅིག་ཡང་མེད།
- ༡༢ ཁོང་ག་ར་ལམ་བུ་དྲོད་མེད་སྤངས་ཡི། ཁོང་ཅིག་ཁར་ཐུང་མ་དེ་ཁོ་མེད་འབྱུར་  
ཡི། ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་གཅིག་ཡང་མེད། མེད་པའི་ནང་ལས་ཕྱད་རྒྱུ་  
གཅིག་ཡང་མེད།
- ༡༣ ཁོང་གིས་སྐྱོད་མར་དུར་ཁང་ཁ་རྒྱུང་མ་བཟུམ་འདུག། ཁོང་གིས་སྒྲེ་ལས་  
ངན་ཆོག་གན་བ་ཡང་མང། ཁོང་གིས་ཁའི་ཡ་མཚུ་འོག་ལུ་སྒྲུལ་བྱིས་དུག་  
དགའ་རུག།
- ༡༤ དེ་ཚུའི་ཁ་འདི་དམའ་ཕབ་དང་གཏམ་ངན་གྱི་དགའ་རུག།
- ༡༥ སྒྲིག་གཅོད་འབད་ནི་ཁོང་གིས་རྒྱུང་མ་གན་བ་ཡང་མཆོག་ས།
- ༡༦ ཁོང་གིས་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་འཕྱུང་དང་བར་ཆད་ཡོད།
- ༡༧ ཁོང་གིས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱིས་ལམ་ཡང་མི་ཤེས།
- ༡༨ ཁོང་རའི་མིག་ཏྲིའི་གདོང་ཁར་དགོན་མཆོག་ལུ་ཡང་མི་འཛོག་ཟེར་ནི་སྒྲེ་བྱིས་  
རུག།
- ༡༩ བཀའ་བྱིམས་ནང་ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་གེར། བཀའ་བྱིམས་ཀྱིས་འོག་ལུ་གནས་

མེ་ག་ར་ལུ་གསུངས་གསུངས་ཞིན་མ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས། དེ་ལས་འཛམ་གླིང་  
 ཅི་ལ་པོ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ཆད་འོག་ལུ་ཞིན་མ་ལས། དེ་དེའི་ཁ་མ་སྤར་  
 བར་ཐོད་པ་དག།

༢༠ འདི་འབད་མ་ལས་བཀའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ལཱ་ཀྱིས་སྒྲོ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ཤ་ཁྲག་  
 སུང་པོའི་རིགས་ལས་ག་གིས་ཡང་ཁོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་མི་ཐར། བཀའ་ཁྲིམས་  
 འདི་ཐིག་པའི་ཡོན་ཏན་ཞིན།

### དད་པའི་སྒྲོ་ལས་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པའ།

༢༡ ད་ལྟོ་བཀའ་ཁྲིམས་དང་ཡུང་རྟོན་པ་རྩེ་ཀྱིས་དཔང་གཞག་མཛད་ཡོད་པའི་བཀའ་  
 ཁྲིམས་ལས་སོ་སོར་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པ་དེ་མཛོན་པར་མཛད་  
 གནང་ནུག།

༢༢ དཀོན་མཆོག་གིས་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པའདི། ཡེ་སྤུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པའི་སྒྲོ་ལས།  
 དད་པ་སྦྱེད་རེ་སྦྱེད་ཆད་ག་ར་ལུ་བྱུང་པར་གང་ཡང་མེད་པར་ཐོབ་ཞིན།

༢༣ ག་དེ་སྦྱེ་ཟེར་ན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ག་ར་ཀྱིས་ཐིག་པ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་དི། དཀོན་  
 མཆོག་གིས་གཟི་བརྗེད་དང་སོ་སོར་ཁ་འབྱུལ་དགོཔ་དེ་ཞིན།

༢༤ ཡེ་སྤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐར་པ་གནང་བའི་ཐབས་འདི། ཁོ་ལས་རྒྱུད་དི་ཐར་པ་འདི་  
 དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེས་གསོལ་རས་སྦྱེ་ཐོབ་ཞིན།

༢༥ དད་པ་སྦྱེད་མི་རྩེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡེ་སྤུའི་སྐུ་ཁྲག་ལས་རྒྱུད་དི། ཐིག་པ་  
 འདག་ནི་སྦྱེ་གནང་ཡོད། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་ཐུགས་བརྟེན་ཀྱིས་སྒྲོ་ལས།  
 ང་བཅས་ཀྱི་ཉེ་མ་འབད་ཡོད་པའི་ཐིག་པ་ལུ་མ་གཟིགས་པར། ཁོ་རའི་བྱང་  
 རྒྱུ་ལེན་པའི་སྒྲོ་ལེན་ནུག།

༢༦ ཡེ་སྤུ་ལུ་དད་པ་འབད་མི་རྩེ་ལུ་ཐར་བཅུག་སྟེ། ད་ལྟོ་ཡང་ཁོ་བྱང་མ་ཞིན་མ་ང་  
 གིས་ཁོའི་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པའི་སྒྲོ་ལས་སྤྲུལ་སྟེན་ཞིན།

༢༧ རང་བཟོད་བརྒྱུ་ལེན་པའི་ཉེ་མ་འདི་གངས་ལུ་མ་ཅིས། ཁྲིམས་ག་ཅིས་ལས་  
 བརྟེན་ཏི་ཞིན་ན། དེ་མེན་པས། དད་པའི་ཁྲིམས་ལས་བརྟེན་ཏི་ཞིན་པས།

༢༨ འདི་འབད་མ་ལས་མི་གཅིག་བཀའ་ཁྲིམས་བཟུམ་ཀྱིས་ལཱ་འབད་དི་མེན་པ། དད་

པའི་ཆེན་གྱིས་སྤེལ་ཐར་པ་ཐོབ་ཞིན་ཟེར་བའི་ཁྲུང་ས་སྤྱེལ་རུག།

༢༩ དཀོན་མཆོག་འདི་ཡ་ཏུ་དུ་པ་རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་ཞིན་ན། ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས་མེན་མ་  
ཞིན་ན། ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཞིན།

༣༠ དེ་སྤེལ་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ཚུ་དད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཐར་པ་གནང་པ་ཅིན། ཕྱི་པ་ཚུ་ཡང་  
དད་པ་ལས་རྒྱུ་ཏི་ཐར་པ་གནང་མི་དཀོན་མཆོག་འདི་གཅིག་རང་ཞིན།

༣༡ དེ་ལས་ང་བཅས་དད་པ་ལས་རྟེན་དེ་བཀའ་བློན་སྤྱི་མཆོག་སྤྱི་མཆོག་ཐོང་མ་སྤྱི་མཆོག་ཐོང་མ་ཞིན་ན།  
དཀོན་མཆོག་གིས་འདི་བཀའ་ཁོང་། རྒྱུ་མ་ལོ་ཁོང་འདི་ང་བཅས་བཀའ་བློན་སྤྱི་མཆོག་ཐོང་མ་  
ཞིན།

### ལུ་བཞི་པ།

#### ཨ་པ་ར་ཏམ་གྱིས་དཔེ་གཏམ།

༡། ང་བཅས་རའི་ཨ་པ་ཏམ་གྱིས་སྤེལ་ཐར་པ་གཅིས་སྤྱེལ་ཞི་ཡོད་པ།  
ཁོའི་ཉམས་སྤྱོད་ག་དེ་སྤེལ་འདུག།

༢ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཨ་པ་ར་ཏམ་གྱིས་ལུ་ལས་བརྟེན་དེ་ཁོ་ཆོས་སེམས་ཅན་འགྱུར་  
ཡོད་པ་ཅིན་ཁོ་གྱིས་རང་བཟོད་བརྒྱུ་ཁོང་། འདི་འབད་མ་ད་དཀོན་མཆོག་  
གིས་སྤྱི་མཆོག་ལུ་དེ་སྤེལ་ཐར་པ་མེད།

༣ གཅིས་མ་ཟེར་ན་གསུངས་རབ་ནང་ལུ་གཅིས་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཨ་པ་  
ར་ཏམ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་དད་པ་སྤྱོད་རུག། འདི་འབད་མ་ལས་ཁོ་བྱང་རྒྱུ་  
སེམས་པ་འབད་ཅིས་རུག།

༤ ཁོ་གྱིས་འབད་འབད་མ་ལུ་འདི་ལུ་ཐུགས་རྟེན་གསུངས་རབ་སྤེལ་ཐར་པ་མེད་པ་ཅིན་རུག།  
ཐར་པ་ཡོད་པ་ཅིན་རུག།

༥ ཁོ་གྱིས་ལུ་མ་འབད་རུང་། ཆོས་སེམས་མེད་མི་དེ་གྱིས་ཐར་པ་ཡོད་མི་ཁོ་ལུ་  
དད་པ་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོའི་དད་པ་འདི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པ་སྤེལ་ཐར་པ་ཅིས་མེད་ཞིན།

༦ འདི་བཟུམ་ལུ་ལུ་མ་རྟེན་པ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐར་པ་བཅིས་བའི་མི་ལུ་བྱེད་རྒྱུ་  
ཡོད་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་སྤྱོད་གྱིས་དེ་སྤེལ་གསུངས་རུག།

༧ ཁོང་ག་ལུ་སྤྱི་པ་འདུག་གནང་གནང་མ་ཚུ་དང་། ཉེས་པ་གསལ་ཡོད་པ་ཚུ་



ལུ་བྱིན་རྒྱལ་སྐྱོད་ལོང་།།

- ༩ མི་ག་གིས་ཐེག་པ་ལུ་གཙོ་བོའི་མ་བཅིས་མི་དེ་བྱིན་རྒྱལ་སྐྱོད་པ་ཡིན།།
- ༡༠ ལེགས་ཤོམ་སྐྱབས་མི་དེ་ཡ་རྩ་རྩ་པའི་མདུན་ཐུགས་གཅད་ནི་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན།  
ཡང་ཅིན་མེད་པ་ཡིན་ན། ཨེ་ར་རྩམ་གྱིས་དད་པ་འདི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་སྡེ་  
བཅིས་སྐྱོད་ཅེར་ང་བཅས་གྱིས་སྐྱབས་མས།།
- ༡༠ དེ་འབད་བ་ཅིན་ག་དེ་སྡེ་བཅིས་བཅིས་ཡིན་ན། ཁོ་མདུན་ཐུགས་གཅད་པའི་  
དུས་ལུ་བཅིས་བཅིས་ཡིན་ན། མདུན་ཐུགས་མ་གཅད་པའི་དུས་ལུ་བཅིས་ཡོད་པ་  
ཡིན་ན། མདུན་ཐུགས་གཅད་ནི་དུས་ལུ་བཅིས་སྐྱོད་མེན་པས། མ་གཅད་པའི་  
དུས་ལུ་བཅིས་ཡོད་པ་ཡིན་པས།།
- ༡༡ ཁོ་མདུན་ཐུགས་མ་གཅད་པར་མ་བཅིས་བའི་དུས་ལུ་ དད་པ་ལས་འབད་ཐར་  
པ་ཐོབ་ད་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པའི་བྱག་ཐམ་དེ་ཐོབ་ཡིན་པས། མདུན་ཐུགས་མ་  
གཅད་བྱང་ཡང་དད་པ་འབད་མི་རྩམ་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་ ཁོང་གེ་ར་གྱིས་  
ཨ་རྒྱས་སྡེ་འགྱུར་སྐྱོད་མ་ཚད།།
- ༡༢ མདུན་ཐུགས་གཅད་ཡོད་པ་ཚུའི་ ཨ་རྒྱས་ལུ་ཡང་འགྱུར་རུག། དེ་ལས་ཁོང་  
ཚུ་གྱིས་མདུན་ཐུགས་གཅད་ནི་རྒྱང་མ་ཅིག་མེན་པ། ཨེ་ར་རྩམ་ལུ་མདུན་ཐུགས་  
གཅད་ནི་དང་མ་གཅད་ནི་དུས་ལུ་ཐོབ་པའི་དད་པ་ལུ་འབྲེལ་རུག།།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཅེར་ན་ཨེ་ར་རྩམ་དང་ཁོའི་བྱ་བ་རྒྱུད་ཚུ་ལུ་ འཛམ་གླིང་གི་བདག་  
པོ་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་དེ། བཀའ་བྲིམས་ལས་བརྒྱད་  
དེ་ཐོབ་མེན་པས། བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལས་བརྒྱད་དེ་དད་པ་འབད་སྐྱོད་ལས་བརྒྱད་  
དེ་ཐོབ་ཐོབ་ཡིན་པས།།
- ༡༤ ག་ཅིས་མ་ཅེར་ན་ཁོང་དེ་རྩམ་བཀའ་བྲིམས་ལས་བརྒྱད་དེ་བཤུལ་འཛིན་འགྱུར་བ་  
ཅིན། དད་པ་འདི་མན་པ་མེད་པ་དང་། ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་འདི་དོན་ད་  
མེད་པ་ཡིན།།
- ༡༥ བཀའ་བྲིམས་འདི་ཞེ་སྤང་གིས་ལྟ་ཡིན། བྲིམས་འདི་མེད་པ་ཅིན། བྲིམས་ལས་  
འགལ་མི་ཡང་མི་འོང་།།



## མི་བྱ་ཐུག་པ།

## དང་པའི་འབྲས་བུ།

༡༡། དེ་འབད་མ་ལས་དང་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཆོས་ཅན་ལུ་འགྱུར་ཏེ། ང་བཅས་  
རའི་གཙུག་པོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དང་། དཀོན་མཆོག་དང་མཉམ་པ་བཅས་  
ལུ་བདེ་སྲུང་ཡོད།

༢ ཡེ་ཤུ་ལས་བརྟན་དེ་ད་ལྟོ་འི་ང་བཅས་ཀྱིས་དང་པའི་ཐུགས་རྟེན་ལས་ང་བཅས་  
གནང་བ་ཐོབ་ཡིན། དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟི་བརྟན་ལུ་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་  
རེ་བ་ལུ་དག་འཕྲོ་སྲུང་ཡིན།

༣ འདི་ཀྱིས་མ་ཆད་ང་བཅས་ར་སྤྱག་བསྐྱེད་ནང་ལུ་སེམས་དག་འའ་འབད་བ་ཅིན།  
སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་བརྟན་པའི་སེམས་འབྱུང་འོང།

༤ བརྟན་སེམས་ལས་ཉམས་ཡོན་དང་། ཉམས་ཡོན་ལས་རེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ཤེས།

༥ ང་བཅས་ལུ་གནང་ཡོད་པའི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས། ང་བཅས་ཀྱིས་སེམས་  
ནང་ན་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱམས་པ་སྤྱོད་མེད་པའི་བདུན་ཅི་ཐུགས་ཡོད་པ་ལས།  
སྤྱོད་པ་མཐའ་པར་རེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

## མ་ཤི་ཀ་བཤགས་པའི་བྱམས་པ་སྤྱོད་མེ།

༦ ང་བཅས་ར་ཐབས་མེད་པར་རྟོགས་པའི་སྐབས་ལུ། ཉུས་དེ་ཁར་ལུ་མ་ཤི་ཀ་  
ཀྱིས་ཆོས་མེད་པའི་མི་ཚུ་འོན་ལུ་བཤགས་དགོཔ་འབྱུང་ནུག།

༧ མི་ལོགས་ཤོམ་གཅིག་གིས་དོན་ལས་གཞན་གཅིག་གིས་རང་སྲོག་གཏང་ནུམ་  
པ་ཅིན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཅིག་གིས་དོན་ལུ་གཅིག་གིས་རང་སྲོག་  
གཏང་བ་ལུ་ཁག་འོང།

༨ ང་བཅས་ཐིག་ཅན་ཡིན་མ་ལས། མ་ཤི་ཀ་ཀྱིས་ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་བཤགས་  
ཞིན་མ་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་བྱམས་པ་སྤྱོད་མེད་པའི་ང་བཅས་ལུ་མཛད་གནང་  
ནུག།

༩ ཁོ་འི་སྤྱི་ཐུག་གིས་ནམ་པར་འདག་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ལས་རྒྱུད་དེ་ཐུགས་སྤོལ་ས་

ག་དེ་སྤྱི་རྒྱུ་དང་བཅས་ར་ཐར་པ་ཐོབ་ཡོད།

༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དང་བཅས་དག་ཕྱང་ཕྱད་ཅིན་དེ་འབད་རྒྱུ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་  
སྤྱི་བཤགས་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དེ། དང་བཅས་དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་མཐུན་  
འགྲིགས་མཛད་གནང་ཅུག། མཐུན་འགྲིགས་ལས་བརྟེན་ཁོའི་སྤྱི་སྤྱོད་ལས་  
དང་བཅས་ཐར་པ་ཐོབ་ཅིན།

༡༡ དེ་མ་ཆོད་དང་བཅས་རའི་གཙུག་པོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་གྲིས། དང་བཅས་དགོན་མཆོག་  
མཉམ་མཐུན་འགྲིགས་མཛད་གནང་མ་ལས། དང་བཅས་དགོན་མཆོག་ལས་ཐོག་  
པའི་བཤགས་པ་ཐོབ་ཅིན།

ཨ་དམ་དང་མ་ཤི་ཀ།

༡༢ མི་གཅིག་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དེ་འཛམ་གླིང་ནང་ཐོག་པ་འབྱུང་ཅུག། ཐོག་པ་ལས་  
བརྟེན་དེ་འཆི་བ་ཡང་འབྱུང་ཅུག། དེ་ལས་མི་གེ་ར་གྲིས་ཐོག་པ་འབད་མ་ལས།  
འཆི་བ་འདི་གེ་ར་ལུ་བྱུ་བས་སོ་ཅུག།

༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བཀའ་བློ་མས་མ་གནང་བའི་བར་ནང་ཐོག་པ་མེད་པ་ལས།  
འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ཐོག་པ་ཡོད་རྒྱུ་དེ་ཐོག་པ་སྤྱི་མ་བཅིས་བས།

༡༤ ཅིན་རྒྱུ་ཨ་དམ་ལས་མོ་ཤ་ཚུ་ཆོད། ཨ་དམ་གྲིས་ཉེས་པ་འབད་མེད་ཅུ་གཅིག་  
གིས་ཐོག་པ་མ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་འཆི་བ་གྲིས་དབང་མ་ཅིན་པས། ཁོ་ལས་  
བརྟེན་དེ་དེ་ཚུ་འབྱུང་ཅུག།

༡༥ ཐུགས་རྗེའི་གསེལ་རས་འདི་ཐོག་པ་དང་མི་འདྲ། མི་གཅིག་གིས་ཐོག་པ་  
འབད་མ་ལས་བརྟེན་ག་ར་ཤི་དགོཔ་འབྱུང་ཅུག། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་སྤྱི་སྤྱོད་ཐོག་  
གིས་ཐུགས་རྗེས་ལས་བརྟེན་དེ། དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་དང་གསེལ་རས་  
མི་ལེ་ཤ་ལུ་བོལ་ཏྲིག་ཏྲི་སྤྱི་འབྱུང་ཅུག།

༡༦ མི་གཅིག་པ་དེའི་ཐོག་པའི་འབྲས་སུ་དང་གསེལ་རས་མི་འདྲ། བློ་མས་ལས་  
བགའ་ཏྲི་གཅིག་གིས་ཉེས་ཆད་པ་ཡོག་ཡོད། གསེལ་རས་ལས་བརྟེན་དེ་ཐོག་  
པ་ལེ་ཤ་ཐར་པ་འབྱུང་ཅུག།

༡༧ མི་གཅིག་གིས་ཐོག་པ་འབད་མ་ལས་འཆི་བ་གྲིས་དབང་དེ་འབད་བ་ཅིན། ཡེ་ཤུ་  
མ་ཤི་ཀ་གཅིག་ལས་བརྟེན་ཏྲི། ཐུགས་རྗེ་བོལ་ཏྲིག་ཏྲི་དང་བྱུང་ཅུ་བ་སེམས་

དཔའི་གསལ་རས་ཐོབ་མི་ཚུ་གིས་ཆེ་མཐའ་མེད་གིས་འདི་བས་ལྷག་པ་སྡེ་  
དབང་མ་ཡིན།།

༡༩ རྟེན་པ་གཅིག་ལས་བརྟན་མི་ག་ར་ལུ་ཆར་གཅད་ཡོད་པ་བཟུམ། བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔའ་གཅིག་ལས་བརྟན་ཏི་མི་ག་ར་ལུ་གསལ་རས་ཐར་པ་དང་ཆེ་  
མཐའ་མེད་ཐོབ་ཡིན།།

༢༠ མི་གཅིག་གིས་བཀའ་ལུ་མ་ཉན་མ་ལས་བརྟན། ག་ར་རྟེན་ཅན་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་  
བཟུམ། གཅིག་གིས་བཀའ་ལུ་ཉན་ཡོད་པ་ལས་བརྟན། ག་ར་ཆོས་སེམས་  
ཅན་ལུ་འགྱུར་ཡོད།།

༢༠ འདི་མ་ཆད་བཀའ་ཁྲིམས་སྐབས་ཅིག་ལུ་འབྱུང་ཞིན་མ་དེ་རྟེན་པ་འབྱེལ་རྒྱལ།  
ཡིན་རུང་རྟེན་པ་འབྱེལ་ཡོད་སར་ལུ་ཐུགས་རྗེ་དེ་ལས་ལྷག་པ་སྡེ་འབྱེལ་  
དེ་འགྱུར་རྒྱལ།།

༢༡ རྟེན་པ་གིས་འཆི་བ་དབང་ཡོད་པ་བཟུམ། ཐུགས་རྗེས་འདི་ང་བཅས་ཀྱི་གཙོ་  
བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དཔ། ཆེ་མཐའ་མེད་ནང་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
པའི་སྒྲིན་ས་སྡེ་དབང་མ་ཡིན་པས།།

### མི་བྱ་བུ་པ།

མ་ཤི་ཀ་དང་སྦྱར་བ་ལྷན་ཞིན་མ་ལས་རྟེན་པ་འབང་མི་རུང་།

༡༡། ད་ང་བཅས་ཀྱི་གཅིས་སྐབས་ནི་ཡོད་པ། ཐུགས་རྗེས་དར་ཞིང་རྒྱས་ནི་དོན་  
ལས་རྟེན་པ་འདི་ལོག་ཅིས་ལོག་ཅིས་ར་བསག་ནི་སྡེ་ཡིན་ན།།

༢ དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་སྡེ་མེན། ང་བཅས་ར་རྟེན་པ་ལས་བརྟན་ཏི་ཤི་ཤིས་ཡིན་  
པ་ཅིན། ད་དེའི་ནང་ན་ག་དེ་སྡེ་ལྷན་ཆུགས་ནི་སྡོ།

༣ ང་བཅས་ག་ར་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་དང་ཅིག་ཁར་འགྱུར་ཏེ་ཁྱུས་གསལ་ལེན་མི་ཚུ་གིས།  
ཁོ་བཤགས་པའི་འགྲུ་ལས་ཁྱུས་གསལ་ལེན་ཡིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གིས་མི་ཤེས་ག།།

༤ ཁྱུས་གསལ་དེ་ལུ་རྟེན་ཞིན་མ་ལས་ང་བཅས་ཁོ་དང་མཉམ་ཤིས་ལས་དྲུང་ཁང་  
ནང་ལུ་བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན། མ་ཤི་ཀ་འདི་ཡབ་གིས་གཟེ་བརྟེན་གིས་འཆི་  
བ་ལས་སྐྱུ་གསོན་པོ་རྫོང་ས་གནང་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་བཅས་རའི་ཆེ་སྒྲིག་གསལ་པ་  
དེ་ཡང་དེ་སྡེ་སྦྱང་དགོས་ཡིན།།

- ༥ ག་དེ་སྤྱོད་ཅེ་རན་ཁོ་བཤགས་ཡོད་པ་དང་ཅོག་འཐད་པ་དང་བཅས་ཤི་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་  
དང་མཉམ་ཅིས་འགྱུར་ཚུགས་ཏི་འབད་བ་ཅིན། སྤྱོད་གསོན་པོ་བཞེངས་པ་ལུ་  
ཡང་ཅོག་འཐད་པ་འགྱུར་ཚུགས་འོང་།
- ༦ ད་ཤུལ་ལས་ད་བཅས་ཞིག་པའི་ལཱ་མི་འབད་ནི་དང་། ཞིག་པའི་གཞུགས་འདི་  
མེད་པ་གཏང་ནི་ཐབས་ལུ། ད་བཅས་ཀྱིས་མ་དག་པའི་དེ་མ་རྫོང་མ་རྩུ་ཁོ་མཉམ་  
ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་པ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཤེས་དགོ།
- ༧ ག་དེ་སྤྱོད་ཅེ་རན་ག་གིས་ཤི་ཡོད་པ་འདི་ཞིག་པ་ལས་ཐར་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༨ ད་བཅས་མ་ཤི་ཀ་ཅིག་ཁར་ཤི་ཤི་མ་ཞིན་པ་ཅིན། ད་བཅས་ཡང་ཁོ་མཉམ་གནས་  
ཚུགས་པའི་དད་པ་ད་བཅས་ལུ་དགོ།
- ༩ མ་ཤི་ཀ་ཀྱིས་འཆི་བ་ནང་ན་ལས་སྤྱོད་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡོད་པ་ལས། འཆི་བའི་  
འོག་ལུ་མ་རྩུ་པ་ཁོ་ལོག་སྤྱོད་བཤགས་ནི་མེད་པ་ཞིན་པས།
- ༡༠ ཁོ་ཞིག་པའི་དོན་ལུ་ཆར་ཅིག་བཤགས་ཅུང་། འོག་སྤྱོད་གསོན་པོ་བཞེངས་ཅུག།  
ཁོ་སྤྱོད་གསོན་པོ་སྤྱོད་དོན་མཆོག་མཉམ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ད་བཅས་ཤེས།
- ༡༡ འདི་བཟུམ་ར་ཁྱད་ཚུ་ཡང་ད་བཅས་རའི་གཅོ་བེ་ལུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུད་དི་ཞིག་  
པ་ལུ་བརྩ་ཞིན་མ་ད་ཤི་ནི་རྒྱ། འདི་འབད་ཅང་ད་དོན་མཆོག་ལུ་བརྩ་ཞིན་མ་ད་  
གསོན་པོ་རྒྱ་ཞིན་མ་ཅིས་དགོ།
- ༡༢ འདྲོད་པ་དབང་ལུ་མེ་རྩུ་ནི་དོན་ལས། ཞིག་པ་ཁྱད་ཚུ་ཀྱིས་མི་རྟག་པའི་གཞུགས་  
ལུ་དབང་ཆ་ལེན་མ་བཅུག།
- ༡༣ ཁྱད་རའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་རྩུ་ཀྱིས་ཡང་། ཞིག་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལོག་ནི་འདི་  
ལག་ཆ་སྤྱོད་ཅིས་མ་སྤྱོད་པར་ཤི་ཞིན་མ་ལས་ལོག་གསོན་པོ་ཞིན་པའི་ཐབས་ལུ།  
ཁྱད་རའི་དོན་མཆོག་ལུ་ཕུལ་ཞིན་མ་ད། གཞུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་རྩུ་ཡང་བྱང་  
རྒྱུ་སེམས་དཔའི་ལག་ཆ་ལུ་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་དོན་མཆོག་ལུ་ཕུལ།
- ༡༤ ག་དེ་སྤྱོད་ཅེ་རན་ཁྱད་ཚུ་བཀའ་བློན་ཀྱིས་འོག་ལུ་མེན་པར་ཐུགས་རྗེ་འོག་ལུ་  
ཞིན་མ་ལས། ཁྱད་ལུ་ཞིག་པ་ཀྱིས་དབང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་འབད་མི་ཚུགས།
- ༡༥ དེ་འབད་ན་ག་ཅིས། ད་བཅས་བཀའ་བློན་ཀྱི་འོག་ལུ་མེན་པར་ཐུགས་རྗེ་འོག་  
ལུ་ཡོད་པ་ལས། ཞིག་པ་འབད་ནི་སྤྱོད་ཞིན་ན། དོན་མཆོག་གིས་དེ་སྤྱོད་  
མེན།

- ༡༦ མི་ག་གིས་འོག་ལུ་ཁྱེད་གཡོག་བརྒྱབ་ནི་སྟེ་རང་གི་མགོ་བདུགས་དེ་འབད་བ་  
 ཅིན། ཁྱེད་དེའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཡིན་མ་ཤེས་གོ། རྟེན་པའི་གཡོག་གིས་འཆི་བ་དང་།  
 བཀའ་ལུ་ཉན་མི་དེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡིན་མ་ཁྱེད་མི་ཤེས་གཤམ།
- ༡༧ ཉེ་མ་ཁྱེད་ཚུ་རྟེན་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཡིན་རུང་། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་བྱིན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་  
 སེམས་ལུ་བཞག་ཡོད་པ་བརྟེན། དཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ངོན་ལེགས་སོ་ཡུལ་  
 དགོཔ་ཡིན།
- ༡༨ ཁྱེད་ཚུ་རྟེན་པའི་ནང་ལས་རང་དབང་ཐོབ་དི། བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་ཕྱག་  
 གཡོག་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན།
- ༡༩ ཁྱེད་ཚུའི་ཤ་གཟུགས་ལས་བཅོག་པ་ཡོད་པ་ལས་ང་གིས་མིའི་ལྷགས་སྟོལ་ལུ་  
 བརྟེན་སྟེ་སྐྱབས་ཡིན། ཉེ་མ་ཉེས་པ་འབད་བའི་དོན་ལས་ཁྱེད་རའི་གཟུགས་ཡན་  
 ལག་མ་བཅོག་པ་དང་མ་རིགས་པ་འབྱུང་ཡོད་པ་བཟུམ། ད་ལྟོ་ནམ་པར་དག་  
 པ་དང་དམ་པ་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་ཁྱེད་རའི་གཟུགས་ཡན་ལག་ཚུ་བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་པའི་གཡོག་བརྒྱབ་ནི་སྟེ་ཡུལ་བ་ཅིན་དག།
- ༢༠ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཁྱེད་རྟེན་པའི་གཡོག་བརྒྱབ་མི་འབད་སྟོན་པ་ད་ལུ། བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་དཔའ་ལས་ཁ་བྱལ་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༢༡ དེ་ཚུ་ལས་ཉེ་མ་ངོ་ཆ་བའི་ལུ་ཚུ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་འབྲས་བུ་ག་ཅིས་ཐོབ་ཅིས།  
 དེའི་མཇུག་མཐའ་མ་ལུ་རྟེན་པའི་ལུ་འདི་ཤི་ནི་ཡིན།
- ༢༢ ད་ལྟོ་རྟེན་པའི་ནང་ལས་རང་དབང་ཐོབ་དི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་གཡོག་པ་  
 ཡིན་མ་ལས། ཁྱེད་ལུ་དམ་པ་འགྱུར་བའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་མ་ཆད། དེའི་མཐའ་  
 མཇུག་ལུ་ཆེ་མཐའ་མེད་ཡོད།
- ༢༣ རྟེན་པའི་ནམ་མཁུན་འདི་ཤི་ནི་ཡིན། དཀོན་མཆོག་གིས་གསལ་རས་འདི་ང་བཅས་  
 རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུད་དི་ཆེ་མཐའ་མེད་འདི་ཡིན།



~ དང་བཅས་ཀྱིས་གཅིས་སྒྲུབས་ནི་ཡོད་པ། བཀའ་བྲིམས་འདི་ཇིག་པ་ཡིན་ན།  
དགོན་མཆོག་གིས་དེ་སྤྲེལ་ཟེན། བཀའ་བྲིམས་འདི་མེད་པ་ཅིན། ང་གིས་ཇིག་

པ་མ་ཤེས་པ་ཡིན། བཀའ་བྲིམས་ཀྱི་ཞན་ཆགས་མེད་པ་དང་བཀའ་མ་གནང་མ་  
སྟེ་ཡིན་པ་ཅིན། ང་གིས་འདྲོད་པ་ག་ཅིས་ཡིན་མ་མེ་ཤེས། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་  
གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་བྱུང་སེར་ལྷ་མ་འབད་ཟེར་འདུག།

༩ བཀའ་བྲིམས་བརྟན་དེ་ཐོག་པའི་ངེ་ནང་ན་ལུ་ཞན་ཆགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་  
བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལས། བཀའ་བྲིམས་མེད་པ་ཅིན་ཐོག་པ་ཤི་ཤིས་བཟུམ་ཡིན།

༡༠ ང་ཚར་གཅིག་བཀའ་བྲིམས་མེད་པར་སྟོད་ཡོད་པ་འབད་ཅུང་། བཀའ་བྲིམས་  
འབྱུང་བའི་ཆེ་ལུ་ཐོག་པ་གསོན་པོ་འབྱུར་ཉི་ལྷུ་ཤི་སྟེ།

༡༡ ང་གསོན་པོ་དོན་ལུ་ཡིན་པའི་བཀའ་དེ་གིས། ང་འཆི་བ་ལུ་འབྱུར་མ་ཡིན་མ་  
གཟིགས་ཅུག།

༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བཀའ་ལས་བརྟན་ཉི་ཐོག་པ་གིས་ལུ་མགྲོན་པོ་ཉི་ལྷུ་ཤི་སྟེ། ང་གསལ་ཅུག།

༡༣ ག་དེ་སྟོར་ཅུང་བཀའ་བྲིམས་འདི་དམ་པ་ཡིན། བཀའ་འདི་དམ་པ་དང་ཐུང་མ་  
དང་ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

༡༤ དེ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་འདི་ང་གིས་ཤི་ནི་སྟེ་བཟོ་བཟོས་ཡིན་ན། དཀོན་མཆོག་གིས་  
དེ་སྟེ་མེན། ལེགས་ཤོམ་ལས་བརྟན་དེ་ཐོག་པ་འདི་ཐོག་པ་ཡིན་མ་རྟོན་དེ་ང་གསལ་  
ཡོད་པ་དེ། ཐོག་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལས་བཀའ་ལས་བརྟན་ཉི་ཐོག་པ་འདི་ཤུགས་  
ཅན་ཡིན་མ་ཤེས་དགོ།

མེད་ནང་ན་ཟེར་འདུག།

༡༥ བཀའ་བྲིམས་འདི་ཐུགས་ཉིད་ལས་འབྱུང་ཡོད་པ་ང་བཅས་ཤེས། ང་འཇིག་  
བརྟན་པ་ཐོག་པའི་འོག་ལུ་བཟོངས་ཅུག།

༡༦ ང་རང་འབད་མེ་དེ་ང་རང་མ་ཤེས། ང་རའི་འབད་དགོཔ་དེ་ང་གིས་མེ་འབད།  
ང་གིས་མ་དགོཔ་དེ་ང་གིས་འབད་འོང་།

༡༧ འདི་ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ང་གིས་འབད་མ་དགོཔ་འདི་འབད་བ་ཅིན། བཀའ་བྲིམས་  
ལེགས་ཤོམ་འདུག་ཟེར་ང་གིས་སྐབས་ནི་ཡིན་མ་འོང་།

༡༨ འབད་མེ་དེ་ང་མིན། ངེ་ནང་ན་ལུ་གནས་ཡོད་པའི་ཐོག་པ་དེ་ཡིན།

༡༩ ང་གིས་ཤ་ག་ཐུགས་ནང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ཡིན་མ་ང་གིས་ཤེས། ག་ཅིས་མ་

ཟེརན་ང་གིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་འདྲི་པ་སྦྱང་དི་འབད་རུང་ང་གིས་ལཱ་ཚུ་  
འབད་མི་ཚུགས་པས།

༡༩ ང་དགའ་བའི་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འདི་མ་འབད་བར། མ་དགའ་བའི་ངན་པ་དེ།  
ག་འབད་མ་དགོཔ་འདི་ང་གིས་འབད་ཅ་ཅིན།

༢༠ ང་གིས་མ་དགའ་ཅ་འདི་འབད་བ་ཅིན། འབད་མི་དེ་ང་མེན། དེ་ནང་ན་ལཱ་  
གནས་ཡོད་པའི་ཐིག་པ་དེ་ཅིན།

༢༡ ང་གིས་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་དེ་འབད་ནི་དགའ་རུང་ཡང་། ང་དང་མཉམ་པ་  
འདི་ཡོད་པའི་བཀའ་བློན་གཅིག་ང་གིས་ཐོབ་ཅིས།

༢༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དེ་ནང་ན་ལས་ངོ་བོ་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་བློན་ལཱ་དགའ་  
རུང་ཡང་།

༢༣ དེ་གིས་གཟུགས་ཡན་ལག་ནང་ལཱ། བཀའ་བློན་གཅིག་དེའི་སེམས་  
དང་མ་མཐུན་པའི། ཐིག་པའི་འོག་ལཱ་སྦྱེམས་ཡོད་པའི་ང་རའི་ཡན་ལག་ཚུ་  
མཐོང་མས།

༢༤ ང་བཟུམ་སེམས་མ་དགའ་བའི་མི། ཤེ་བའི་ལུས་ལཱ་ཐུག་ཡོད་པ་འདི་ལས་ག་  
གིས་ང་སྒྲོལ་གནང་ཚུགས་མི་ཡོད་པ།

༢༥ ང་གིས་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དང་དགོན་མཆོག་  
ལཱ་བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་ལཱ་ཅ་ཅིན། ང་གིས་ངོ་བོ་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་  
བློན་ལཱ་ཐུག་ཐུ་བྱ་རུང་། ཤེ་གཟུགས་ཀྱིས་ཐིག་པའི་བཀའ་བློན་འོག་ལཱ་  
དབང་བཞག་ཅུག།

### ཡིའུ་བརྒྱུད་པ།

#### ཐུགས་ཉིད་དང་བཞུན་པའི་ཆོ་སྤྲོད།

༡༥༥། ད་ མ་ཤེ་ཀ་ཡེ་ཤུའི་ནང་ན་ཡོད་མི་ཚུ། ཤེ་གཟུགས་ནང་ལཱ་མེན་པ་ཐུགས་  
ཉིད་ལས་སྦྱེ་གནས་མི་ཚུ་ལཱ་ཆད་པ་མི་བཀའ།

༢ ག་དེ་ཅིན་ན་ཟེརན་མ་ཤེ་ཀ་ཡེ་ཤུའི་ནང་ན་འདི་ཆོ་སྤྲོད་གནང་བའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་  
དབང་ཆ་ལས། ང་ཐིག་པ་དང་འཆི་བའི་འོག་ལས་རང་དབང་ཐོབ་ཡོད།

- ༣ མ་གཟུགས་འདི་ཞན་པ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་དེ་བཀའ་བྲིམས་ཀྱི་འབད་མ་  
ཚུགས་པ་དེ། དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཅན་མ་གཟུགས་ལུ་འགྱུར་  
གནང་དི། མ་གཟུགས་ནང་གི་སྤྲུལ་པ་དེ་ཚར་གཅད་ཅུག།
- ༤ མ་གཟུགས་ལས་མེན་པ་ཐུགས་ཉིད་ལས་གནས་མི་ཚུ། ང་ཅས་ནང་ན་བྱང་  
ཚུབ་སེམས་པའི་བཀའ་བྲིམས་ཚུ་སྦྱབ་ཡིན།
- ༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་མ་གཟུགས་ལུ་བརྟེན་མི་ཚུ་མ་གཟུགས་ཀྱིས་ལཱ་འབད་ནི་  
སེམས་འོང་། ཁོང་ཐུགས་ཉིད་ལུ་རྟེན་མི་ཚུ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ལཱ་འབད་འོང་།
- ༦ འཇིག་བརྟེན་པའི་བསམ་པ་འདི་འཆི་བ་ཡིན། ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་པ་འདི་  
ཆོ་མཐའ་མེད་དང་བདེ་སྦྱིད་ཡིན།
- ༧ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་འཇིག་བརྟེན་པའི་བསམ་པ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་དགྲ་ཡིན། དེ་  
ལས་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་བྲིམས་ལུ་མ་གནས་པར་སྐྱེ་འོང་།
- ༨ ཁོང་མ་གཟུགས་ལུ་གནས་ཡོད་མི་ཚུ་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ཐུགས་འགྱུར་བར་ཅ་  
ལས་མི་ཚུགས།
- ༩ བྱེད་ཚུ་མ་གཟུགས་ལས་མེན་པར་ཐུགས་ཉིད་ལས་ཡིན། མི་ག་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་  
ཐུགས་ཉིད་མེད་པར་ཅིན་མི་དེ་མ་ཤི་ཀའི་ཀྱིས་མེན།
- ༡༠ མ་ཤི་ཀ་ཁྱོད་ཚུ་ནང་ན་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན། མ་གཟུགས་འདི་སྤྲུལ་པ་ལས་  
བརྟེན་ཤི་ཤིས་ཡིན་ཅུང་། ཐུགས་ཉིད་དེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་འབད་མ་ལས་  
གསེན་པོ་རྟོང་ས་གནང་འོང་།
- ༡༡ འཆི་བ་ལས་ཡེ་ཤུ་སྦྱ་གསེན་པོ་རྟོང་ས་མི་ཁོའི་ཐུགས་ཉིད་བྱེད་ཚུ་ནང་ན་  
བཞུགས་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་སྤྱི་རྟོང་ས་གནང་མི་ཁོ་ཀྱིས་ཁྱོད་ཚུ་མི་རྟག་པའི་  
གཟུགས་ཡང་ཁོའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་ཚུ་ནང་ན་གནས་འོང་།
- ༡༢ དེ་སྤྱི་ཡིན་མ་ལས་སྦྱན་ཆ་ཚུ། ང་ཅས་བྱེད་པ་ཚུ་ཡིན། མ་གཟུགས་བཟུམ་  
འོངས་སྦྱོང་འབད་ནི་དོན་ལས་མ་གཟུགས་ལུ་མེན།
- ༡༣ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་མ་གཟུགས་བཟུམ་ཁྱོད་འོངས་སྦྱོང་དེ་སྦྱོང་པ་ཅིན་བྱེད་ཤི་འོང་།  
བྱེད་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་རུས་པ་ལས་མ་གཟུགས་ལུ་སྦྱག་བཟུལ་སྦྱོང་དེ་འབད་ན་  
བྱེད་གསེན་པོ་སྤྱི་རྟོང་འོང་།

- ༡༥ དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་ལས་འབྱེད་རི་འབྱེད་ཆོག་ར་དཀོན་མཆོག་གིས་  
སྤྲུལ་ཚུ་ཞིན།
- ༡༦ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་ཚུ་ད་རུང་རང་དབང་མེད་པར་འདྲོག་པའི་སེམས་ཉིད་དེ་  
མ་ཐོབ་པར། ཞུབ་བ། ཡབ་ཟེར་ཞུ་ཚུགས་པའི་སྤྲུལ་ལུ་འགྱུར་ནིའི་ཐུགས་  
ཉིད་དེ་ཐོབ་ཞིན།
- ༡༧ ང་བཅས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་མོ་ཞིན་མ་ལས། ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ང་  
བཅས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ལུ་དཔང་གཞག་མཛད་གནང་མ་ཞིན།
- ༡༨ སྤྲུལ་སྤྲུལ་མོ་ཞིན་པ་ཅིན་ཤུལ་འཛིན་ཞིན། དཀོན་མཆོག་གིས་ཤུལ་འཛིན་དང་  
མ་ཤིག་དང་མཉམ་རུབ་ཤུལ་འཛིན་གྱིས་གཟིབ་མཛད་ཐོབ་པའི་དོན་ལས་གཅིག་  
ཁར་ཐུག་བསྐྱེད་ཐུག་མི་ཚུའི་སྐལ་བ་དང་ལྷན་པར་འགྱུར་འོང་།

### མ་འོངས་པ་ལུ་གཟི་བཞིན།

- ༡༩ རི་མནོ་བསམ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་མངོན་གསུམ་འགྱུར་བའི་དཔལ་  
བཞིན་ལུ་འགྲན་ཐུར་སྤེ་བ་ཉམས་ད། ད་ལྟོའི་ཐུག་བསྐྱེད་ཚུ་ག་ཅིས་ཡང་མེན།
- ༢༠ དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་ཚུ་མངོན་གསུམ་འགྱུར་ནི་ཡོད་པ་དེ་ལུ་སྤྲུལ་ཆགས་ཀྱིས་  
རིགས་ཚུ་གྱིས་རེ་བ་སྤྲེད་དེ་ཐུག་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༡ སྤྲུལ་ཆགས་རིགས་ཚུ་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་འཇའ་ཆེ་ཆེ་སྟོན་ཐབས་ལུ་ཞིན་མ་ལས་  
དེའི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་མེན་པར། བཀོད་པ་པོ་ཁོའི་ཐུགས་བཞེས་ལྟར་དུ་ཞིན།
- ༢༢ སྤྲུལ་ཆགས་དེ་ཡང་མི་རྟག་པའི་འོག་ལས་རང་དབང་ཐོབ་ཉི། དཀོན་མཆོག་  
གིས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་མོ་གྱིས་དཔལ་བཞིན་ལྷན་པའི་ཐར་པའི་ནང་ལུ་བཅའ་མར་ཉིག་  
པའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༣ ག་དེ་སྤེ་ཟེརན་སྤྲུལ་ཆགས་ཀྱིས་རིགས་ག་ར་ཆར་གཅིག་ལུ་ད་རུང་ན་ག་ཐུགས་  
དང་ཐུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཉམ་ཐག་དེ་ད་ལྟོ་ཚུན་ངར་སྐད་རྒྱབས་ཡོད་པ་ང་བཅས་  
ཀྱིས་ཤེས།
- ༢༤ ཁོང་རྒྱང་མ་གཅིག་གིས་མ་ཆད། ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་འབྲས་བུ་ཚུ་ཐོབ་མི་ང་བཅས་  
ཡང་། ཨ་ལོའི་དོད་པ་ལུ་ན་ག་ཐུགས་གིས་སྐད་བརྒྱབ་མི་ང་བཅས་རའི་ཤ་

གཟུགས་དེ་ཐེག་པ་ལས་སྒྲིལ་ནི་དོན་ལུ་སྒྲུག་སྤྲི་ཡོད་པ་ཡིན།

- ༢༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་རེ་བ་ལས་བརྟེན་ཏི་ཐར་པ་ཐོབ་ཡིན། མཐོང་མཐོང་མ་  
གྲུས་རེ་བ་འདི་རེ་བ་མེན། མི་གཅིག་གིས་དེ་སྤྲེ་མཐོང་ཞེན་མ་དུ་ཁོ་ག་ཅིས་སྤྲེ་  
དེ་ལུ་རེ་བ་སྤྲེད་ནི་ཡོད་པ།
- ༢༤ ང་བཅས་གྲུས་མ་མཐོང་མི་དེ་ལུ་རེ་བ་སྤྲེད་དེ་འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྲུས་  
དེ་ལུ་བཟོད་པ་སྤྲེད་དེ་སྒྲུག་ཚུགས།
- ༢༥ འདི་བཟུམ་ང་བཅས་གྲུས་སྒྲིལ་ལམ་ག་དེ་སྤྲེ་བཏུབ་དགོཔ་ཡིན་ན་མ་ཤེས་པ་ཡིན་  
པས། ང་བཅས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཚུང་ཞན་པ་ཚུ་ལུ་སྒྲུགས་ཉིད་གྲུས་གྲོགས་རམ་མཛད་  
གནང་དི། སྤབས་ནི་མེད་པའི་སྐད་སྒྲུགས་སྤྲེ་ཁ་འདོན་བཏང་དི། ང་བཅས་  
གྲུས་དོན་ལས་ཁྱ་བ་མཛད་གནང་མ་ཡིན།
- ༢༦ དེ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲུགས་བཞེས་དང་སྒྲུན་ཏི། ལུ་བ་ཐོབ་དམ་པ་ཚུའི་  
དོན་ལས་ཁྱ་བ་མཛད་ཡོད་པ་ལས། མི་གྲུས་སེམས་དེ་ཚུ་གཟིགས་གནང་མི་ཁོ་  
གྲུས། སྒྲུགས་ཉིད་གྲུས་སྒྲུགས་བཞེས་ཡང་མཁྱེན་མ་ཡིན་པས།
- ༢༧ དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲུགས་བཞེས་སྐར་དུ་འབོ་ཡོད་པ་མས། དགོན་མཆོག་ལུ་  
བྱམས་སེམས་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་གཅིག་ཁར་སྤངས་ཏི་ཁོང་ལུ་ཕན་  
པའི་ཚུ་ཡོད་པ་ང་བཅས་གྲུས་ཤེས།
- ༢༨ སྤན་ཆ་ལེ་ཤའི་བར་ནང་ལས་དང་པ་སྤྲེས་མི་ཚུ། ཁོ་གྲུས་ཏེ་མ་ལས་མཁྱེན་མི་  
ཚུ་ཁོ་རའི་སྤས་ཅོག་འཐད་པ་འབྱར་ནི་སྤྲེ་བསྐྱོས་ཡོད་པ་ཡིན་པས།
- ༢༩ ལྷག་པར་དུ་ཁོ་གྲུས་བསྐྱོས་ཡོད་པ་ཚུ་འབོ་གནང་འོང་། འབོ་སྤྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཁོ་  
གྲུས་ཐར་གཏང་འོང་། ཐར་གཏང་མི་ཚུ་ཁོ་གྲུས་གཟི་བུ་དེ་དང་ལྷན་པར་  
མཛད་གནང་འོང་།

### དགོན་མཆོག་གིས་བྱམས་པ་སྤྲེ་རེ།

- ༣༠ ང་བཅས་གྲུས་དེ་ཚུ་ལུ་ག་ཅིས་སྤབས་ནི་ཡོད་པ། དགོན་མཆོག་ང་བཅས་ཁ་སྒྲུག་  
ལུ་བཞུགས་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ང་བཅས་ལུ་ག་གིས་དག་བྱང་བྱེད་འབད་ཚུགས།
- ༣༡ ཁོ་གྲུས་ཁོ་རའི་སྤས་ཡང་མ་ཕངས་པར་ང་བཅས་ག་ར་གྲུས་དོན་ལུ་གནང་  
ཡོད་པ་ལས། གཞན་ག་ར་ག་ཅིས་སྤྲེ་ཁོ་གྲུས་ཞོར་ཁར་ལུ་མི་གནང་ནི།

- ༢༣ ཐར་གནང་མི་འདི་དགོན་མཆོག་ཞིན། ཁོ་རའི་འདམས་ཁ་གནང་ཡོད་པ་ཚུ་  
ལུ་ག་གིས་ཉེད་བརྟག་འཆོལ་བྱམ་ནི།
- ༢༤ མ་ཤི་ཀ་བཤགས་ཡོད་པ་འདི། ལོག་སྤྱི་འཆི་བ་ལས་སྤྱི་གསོན་པོ་བཞེངས་ཏེ།  
དགོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་གཡས་པ་ཁ་ཐུག་བཞུགས་དི། ང་བཅས་དོན་ལུ་ཞུ་བ་  
ཕུལ་ཤ་ཞིན། ང་བཅས་ལུ་ཁོ་ག་གིས་ཚར་གཅད་མི་ཡོད་པ་སྟོ།
- ༢༥ ང་བཅས་མ་ཤི་ཀའི་བྱམས་པ་སྤྱིང་རྩེ་ལས་ག་གིས་སོ་སོར་ཁ་ཕྱེ་ཚུགས་པ། སྤྱག་  
བསྐལ་ལས། ཡང་ཅིན་ཕྱ་ངན་ལས། ཡང་ཅིན་དབུལ་ཤོངས་ལས། ཡང་  
ཅིན་གནོད་འཆོ་ལས། ཡང་ཅིན་ཕྱ་གོ་འབྱུང་མ་ད་ལུ། ཡང་ཅིན་བགོ་ལ་མེད་  
པར་སྤྱེ་མོ་ལས། ཡང་ཅིན་ཉན་ཁ་ལས། ཡང་ཅིན་མཆོན་ཆ་འོག་ལས་ཁ་  
ཕྱེ་ཚུགས་གམ།
- ༢༦ འབྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ནང་ལུ། བྱེད་ཚུའི་དོན་ལས་ང་བཅས་ཉིམ་གཅིག་ནང་གསད་  
ཅིས། ང་བཅས་བཤན་པའི་ལག་པ་ལུ་ལུག་བཟུམ་བཅིས་ཡོད་ཟེར་བྲིས་བྱུག།
- ༢༧ དེ་སྤྱི་མེན་པར་དེ་ཚུ་ག་ར་ནང་ལས་ང་བཅས་ལུ་བྱམས་པ་སྤྱིང་རྩེ་མཛད་མི་ཁོ་  
ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་ད། ཁོང་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་ཚུ་ལས་ལྷག་དི་ང་བཅས་རྒྱལ་ཁ་  
ཐོབ་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༨ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ནང་ལུ་འཆི་བ། ཡང་ཅིན་གསོན་པོ། ཡང་ཅིན་པོ་ཉ། ཡང་ཅིན་  
མཐུ་དང་ལྷན་མ། ཡང་ཅིན་སྟོབས་སྤྱགས། ཡང་ཅིན་ད་སྟོ་འབད་ཡོད་པ་ཚུ།  
ཡང་ཅིན་མ་འོངས་པ་ལུ་འབྱུང་ནི་དེ་ཚུ།
- ༢༩ དེ་མིན་འཐོག་ཡང་ཅིན་དམའ་ག་ དེ་མིན་སྤྱི་ཆགས་གཞན་ག་གིས་ཡང་།  
ང་བཅས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ན་ལུ་ཡོད་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་  
བྱམས་པ་སྤྱིང་རྩེ་ལས་ང་བཅས་སོ་སོར་ཁ་ཕྱེ་མ་ཚུགས་པའི་སྟོ་བསྐལ་  
འབད་ཤ་ཞིན།



## ཡིའུ་དགུ་པ།

ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་དང་པ་མེད་པ་ལུ་པའུ་ལུས་ཐུགས་བསུན་མ།

༡༡། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ནང་ན་ང་གིས་ཤེས་ཡོད་པ་ཚུའི་དཔང་གཞག་  
འབད་མ་ལས། ང་གིས་ཤོབ་མ་སྐབས་པར་མ་ཤི་ཀ་ནང་ན་ལས་བདེན་པ་སྤེ་སྐབས་  
ཅིན།

༢ དེ་ལེམས་ག་ཅིས་དེ་གྲགས་ཏི ཏུས་ཨ་ཏག་ར་ན་གཟུགས་བརྒྱབ་མས།

༣ དེ་འདྲོད་པ་འདི་ང་རའི་ཤ་གཟུགས་ལུ་བརྟེན་དེ་ལྟོ་ཆ་དང་གཉེན་ཉེས་ཚུའི་  
ཚུ་ཆེན་ལས་ང་དམོད་འདེབས་ལུ་འགྱུར་དི་མ་ཤི་ཀ་དང་ཁ་བུལ་ཏེ་ཡར་སྤྱོད།

༤ ཁོང་དེ་ཚུ་ཨ་ལའི་དོད་པ་ལུ་དང་། གཟི་བཟིད་དང་། ཞལ་ཆད་དང་། བཀའ་  
བྱིས་ཕྱིན་མེད་དང་། དཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་ཏོགས་དང་། དམ་བཅའ་ཚུ་ལྟ་  
པའི་ཞུས་ར་ཡལ་པ་དེ་ཚུ་ཅིན།

༥ ག་གིས་ཨ་ཆས་ཚུ་དང་རིགས་བརྒྱད་ལུ་བརྟེན་དེ་ཚུ་ལས་མ་ཤི་ཀ་འབྱུང་ནུག། ཁོ་  
ག་ར་ཡོད་ཆད་གཅིག་པ་གྱིས་ཏུག་གི་གོང་མ་དང་། ཏུས་ཚུན་ཏུ་བརྟེན་ཡོད་  
པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱིན་གྱིས་རྒྱབས་པར་ཤོག། ཅེ་ཅིན།

## དཀོན་མཆོག་འདི་བསྐྱེད་ཅིན།

༦ དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལུ་མི་བདེན་ཟེར་མེད། ཁོང་ཞུས་ར་ཡལ་ཅིན་རེ་  
ཅིན་ཆད་ཞུས་ར་ཡལ་ཅིན།

༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་ཨ་བ་ར་ཏམ་གྱིས་གསུང་ཚུད་ཅིན། ཁོང་ག་ར་བུ་ཚུད་  
ཅིན། ཅི་སྐད་ཀྱང་མ་གཅིག་བུ་ཚུད་ཅིས་དགོཔ་ཅིན།

༨ ཁོང་ཤ་གཟུགས་གྱིས་བུ་བརྒྱད་ཅིན་རེ་ཅིན་ཆད། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཅིན། ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་ཨ་ལའི་ཚུ་བུ་བརྒྱད་སྤེ་བཅིས་གནང་ནུག།

༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་གསུངས་དེ་སྤེ་འདུག། ང་གིས་ཏུས་སྐབས་  
གཅིག་ནང་འབྱོན་མ་ད་སྤྱོད་པ་ལུ་བུ་ཚུ་གཅིག་འབྱུང་འོང་།

༡༠ དེ་གྱིས་མ་ཆད་རི་བླ་ཀ་ལུ་ཡང་ང་བཅས་རའི་པ་མེས་ཅི་སྐད་གིས་ཨ་ལའི་གཅིག་  
མངལ་ལུ་ཆགས་འོང་།

- ༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཨ་ལོ་མ་སྒྲེས་བའི་དེ་མ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཡོད་པ། ཡང་ཅིན་  
ངན་པ་འབད་ཡོད་པ། ལཱ་ལཱ་མ་བརྟེན་མི་འབོ་སྒྲེས་ཁོ་བརྟེན་པའི། དཀོན་མཆོག་  
གི་ལ་འདམས་ཁ་གནང་མི་དེ་ལཱ་ཆེད་མངགས་མཛད་ཡོད་པ་ལས།
- ༡༢ དེ་སྒྲེ་མོ་ལཱ། ཤོ་ཤོན་མ་ཤིས་རུ་གཙུང་ལཱ་གཡོག་བརྒྱབ་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༣ གྲིས་ཡོད་པའི་ནང་ལཱ་འབད་བ་ཅིན། ང་གིས་ཡ་ཀོ་བ་ལཱ་བྱམས་སེམས་སྦྱོད་  
ཞེན་མ་ད། མི་སུ་ཅ་ལཱ་ཞེ་ཅང་འབད་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༤ དང་བཅས་ཀྱིས་ག་ཅིས་སྒྲུབས་ནི་ཡོད་པ། དཀོན་མཆོག་མཉམ་མི་དགེ་བ་ཡོད་པ་  
ཨིན་ན། དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་སྒྲེ་མེན།
- ༡༥ ག་དེ་སྒྲེ་ཨིན་ན་ཟེརན་དཀོན་མཆོག་གིས་མོ་ཤ་ལཱ། ང་གིས་སྦྱོང་ཇེ་གཟིགས་མི་  
དེ་ལཱ་སྦྱོང་ཇེ་མཛད་གནང་མ་ཨིན། ང་གིས་ཐུགས་བརྩེ་ཡོད་མི་དེ་ལཱ་ཐུགས་  
བརྩེ་མཛད་པ་གནང་མ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༦ དེ་འབད་ཅ་ལས་མེད་འདོད་པ། ཡང་ཅིན་ཁོ་འོ་བརྩོན་འགྲུས་ལས་ཡང་མེན་  
པར། སྦྱོང་ཇེ་མཛད་པའི་དཀོན་མཆོག་འདི་གཙོ་ཆེ།
- ༡༧ གསུངས་རབ་ནང་ལཱ། མི་ཤིབ་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་ཤར་ཅ་ལཱ། རྒྱུད་ཀྱིས་ནང་ན་དི་  
གིས་སྦྱོབས་དབང་རྒྱ་སྦྱོན་ནི་དང་། ས་སྦྱོང་ག་ར་ལཱ་དི་གིས་སྦྱན་གྲགས་དར་  
ནི་དོན་ལས། ང་གིས་རྒྱུད་སྦྱོངས་སྦྱོང་མ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་རུག།
- ༡༨ དེ་སྒྲེ་ཁོ་ཀྱིས་སྦྱོང་ཇེ་གཟིགས་མི་ལཱ་སྦྱོང་ཇེ་མཛད་གནང་མ་ཨིན། དེ་ལས་ཁོ་  
ཀྱིས་ཐུགས་འདོད་ཡོདན་གཅིག་ལཱ་སེམས་ས་ཀྱག་ཡང་བཟོ་གནང་འོང་།

### དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་བརྩེ་དང་སྦྱོང་ཇེ།

- ༡༩ དེ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལཱ། ཁོ་འོ་ཐུགས་བཞེས་ལྷར་དུ་ག་གིས་ཡང་བཀག་མི་  
རྒྱགས། ཁོ་ཀྱིས་ག་ཅིས་དོན་ལས་ཉེས་སྦྱོན་ཐོབ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་འོང་།
- ༢༠ དབའི་མི་རྒྱུད། དཀོན་མཆོག་ལཱ་རངས་པར་ལན་འོག་སྒྲུབས་མི་རྒྱུད་ག་ཨིན་མ།  
བཟོ་བཟོ་ཅ་མཁོ་ཆས་ཅ་ལ་ཀྱིས་བཟོ་མི་དེ་ལཱ། ང་འདི་བརྩམ་ག་ཅིས་འབད་  
བཟོ་ཅ་སྦྱོ་ཟེར་སྒྲུབས་འོང་གམ།
- ༢༡ ཇེ་མ་བཟོ་པ་མི་དེ་ཀྱིས་སའི་འདམ་གཅིག་ལས་ཉོད་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་དང་མ

- བཅོམ་ཉེས་གཉེས་བཅོམ་པའི་དབང་ཚད་མེད་པ་ཡིན་ན།
- ༢༢ དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཁྱོད་དང་སྒྲུབས་དབང་ཚུ་སྟོན་ནི་ཐུགས་བཞེས་གནང་  
པ་ཅིན། མར་ཉམས་པའི་ཐུགས་ཁྱོད་ཉིད་ལུ་ཐུག་བཟུལ་སྒྲུམ་ཚུ་གནང་དི་  
འབདན་ག་དེ་འབད་ནི།
- ༢༣ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་བཅོམ་གནང་མི་གཟི་བཞིན་གྱིས་སྤྱོད་མེད་ཉིད་ནང་ལུ་འབྱོར་ཐུན་  
ལོངས་སྤྱད་ཚུ་མངོན་གསུམ་སྟེ་སྟོན་གནང་མ་མ་ཚད།
- ༢༤ ཁོ་གྱིས་ཡ་ཏུ་དྲུག་ཚུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར། ཕྱི་པ་ཚུ་ནང་ལས་འབྲེལ་པའི་མི་  
ཚུ་ང་བཅས་ཡང་ཡིན།
- ༢༥ ཁོ་གྱིས་ཉི་མེ་ཡུའི་དཔེ་ཆ་ནང་ལུ་དེ་སྟེ་གསུངས་ནུག། ང་རའི་མི་མེན་པའི་  
ཚུ་ཡང་། ང་རའི་མི་དམངས་ཡིན་ཟེར་འཛོལ་འོང་། ང་གིས་ཐུགས་མ་དགྱེས་  
བའི་མི་བརྒྱད་ལུ་ང་གིས་ཐུགས་དགྱེས་འོང་།
- ༢༦ དེ་བསྐང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་ངི་གིས་མི་དམངས་མེན་ཟེར་སྒྲུབས་སར། དཀོན་  
མཆོག་སྐུ་གསོན་པོ་གྱིས་སྤྱུང་སྤྱུང་མེ་ཟེར་སྒྲུབས་འོང་ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༧ ཞེ་ཤི་ཡ་གྱིས་ཞུས་ར་ཡལ་སྐར་ལས་གསུངས་སྐད་སྒྲུམ་སྟོན་དི། ཞུས་ར་ཡལ་  
གྱིས་མི་གྲངས་ཚུ་མཆོད་བྱེད་བཟུམ་ཡོད་རུང་། དེ་ཚུ་ལས་ཉུང་ཤོས་ཅིག་ལས་  
ཐར་པ་མི་ཐོབ།
- ༢༨ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་གཅོམ་དཀོན་མཆོག་གིས་ས་སྤྱོད་ལུ་ཁོ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་  
ཐུག་ལུ་ཚུ་མཇུག་བསྟུ་ཞེན་མ་ལས་ཉེས་ཆད་མཁྱེགས་པར་བཀལ་གནང་འོང་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༢༩ ད་རུང་ཞེ་ཤི་ཡ་གྱིས། ཀུན་དབང་གཅོམ་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ལུ་བྱ་  
ཆུང་གཅིག་མ་གནང་པ་ཅིན། ང་བཅས་ཡང་སོ་དོམ་དང་གོ་མོར་བཟུམ་འགྱུར་  
འོང་ཟེར་ལུང་སྟན་གནང་ནུག།
- ༣༠ ད་ང་བཅས་གྱིས་གཅིས་སྒྲུབས་ནི་ཡོད་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་དྲིང་ཤུལ་མ་  
བདའ་མི་ཁོང་མི་ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས། བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་དད་པ་སྦྱེད་ཡོད་པ་ལས་  
བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་ཐོབ་ཅིས།
- ༣༡ ཡིན་རུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་བཀའ་བྲིམས་དྲིང་ཤུལ་བདའ་མི་ཞུས་ར་ཡལ་

ཚུ་གིས། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་དེ་འདི་མ་ཐོབ་པས།

༢༢ ག་དེ་སྤྱི་ཅེར་ན་ཁོང་ཚུ་གིས་དད་པའི་སྒྲིལ་ས་མ་འཛོལ་བར། ཚུ་ལ་བྲིམས་ཀྱིས་སྒྲིལ་ས་སྤྱི་ཅེར་འཛོལ་ཤ་ལས། ཁོང་རང་རྒྱུ་མ་ཐོགས་པའི་དོན་འགྲུ་ཐོགས་ཏི་བྱད་འགྲུ་ཤ་ཡིན་པས།

༢༣ འབྲིས་ཏི་ཡོད་པའི་ནང་ལྷ། བཟ། ང་གིས་ངོ་ཡོན་ནང་ལྷ་ཅིག་པའི་ལོགས་ལྷ་དོ་གཅིག་བཞག་ཡོད། རྒྱུ་མ་ཐོགས་ཏི་འགྲུལ་བའི་བྱག་ཡིན། ཁོ་ག་གིས་དད་པ་སྤྱི་དེ་འབད་ན། རོ་ཚ་ནི་རྩ་ལས་མི་འབྱུང་ཅེར་འབྲིས་དེ་འདྲག།

### ཡི་ཏུ་བཅུ་ཐམ་པ།

དད་པའི་སྒྲིལ་ས་ཞུས་ར་ཡལ་ཚུ་གིས་ཐར་ལམ་སྤངས།

༄༅། སྤྱན་ཆ་ཚུ། ཞུས་ར་ཡལ་དེ་ཚུ་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་དོན་ལྷ་དེ་སེམས་ཀྱིས་འདོད་པ་ཡོད། དཀོན་མཆོག་ལྷ་སྒྲིལ་ལམ་ཞུ་དགོ།

༡ ཁོང་ཚུ་དཀོན་མཆོག་ལྷ་ཅེ་འདོད་ཡོད་པ་ང་གིས་དཔང་གཞག་འབད་ཤ་ཡིན། ཡིན་རུང་དོན་ཏོགས་བཞེན་དུ་མིན་འདྲག།

༢ དཀོན་མཆོག་ལས་བྱུང་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་འདི་མ་གཏོག་པར། ཁོང་རའི་སྒྲིལ་བཅུགས་འབད་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་ལྷ་བཞེན་དེ་འབད་ཤ་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་ལམ་ལྷ་དག་སྤང་མ་འབད་བས།

༣ དད་པ་སྤྱི་དེ་སྤྱི་ཅེར་ཚུ་འདོན་ལྷ། མ་ཤི་ཀ་འདི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་མཐར་ཐུགས་དེ་ཡིན།

### ཐར་ལམ་ག་ར་གིས་དོན་ལྷ།

༤ མོ་ཤ་གིས་བཀའ་བྲིམས་ལས་བྱུང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྒྲིལ་ལས་འགྲུལ་བཤད་གནང་དི། རྒྱུ་མ་ཐར་དག་ཏོག་ཏོ་སྤྱི་སྤྱི་མི་ཚུ་གསལ་པོ་སྤྱི་སྤྱི་འོང་ཅེར་གསུངས་ཀྱག།

༥ ཡིན་རུང་དད་པ་འབད་མི་ལྷ་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་ཞལ་ཆེས་ཀྱིས་དེ་སྤྱི་གསུངས་ཀྱག། བྱང་ཆུབ་ཀྱིས་བྱང་རའི་སེམས་ནང་ལས་མི་ག་གིས་ཞིང་ཁམས་ནང་འདྲུལ་

- ཚུགས་མེ་ཡོད་པ་ཟེར་མ་སྤྲུལ་ས་(དེ་སྤྱི་མ་གྱི་ཀ་སྤྱི་ལྷོགས་ལས་ས་ཁར་གདན་  
འདྲན་བྱ་ནི་སྤྱི་མེན་ན)༥༥
- ~ ཡང་ཅིན་མི་ག་གིས་དཔྱུལ་ཁམས་ནང་ལུ་འཇུལ་མེ་ཡོད་པ།(དེ་སྤྱི་མ་གྱི་ཀ་ད་  
རུང་ལོག་སྤྱི་འཆི་བ་ལས་གདན་འདྲན་བྱ་ནི་སྤྱི་མེན་ན)༥༥
- ~ གསུངས་འདི་ཁྱོད་སྤྱི་ལོག་ཁར་ཡོད། ཁྱོད་རའི་ཁ་དང་སེམས་ཀྱིས་ནང་ལུ་  
བཞུགས་ཡོད་པ། ང་བཅས་ཀྱིས་ཆོས་བཤད་འབད་དགོ་པ་འདི། དད་པ་འི་  
གསུངས་དེ་མིན༥༥
- ~ ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རའི་ཁ་ལས་ཁས་སྤང་འབད་དི་ཡེ་ཤུ་འདི་གཙོ་བོ་མིན་པའི་འགྲུ་  
ཁོད་ཀོན་མཆོག་གིས་འཆི་བ་ལས་སྤྱོད་ས་གནང་གནང་མ་མིན་ཟེར་སེམས་གཏིང་  
ལས་ར་དད་པ་སྤྱོད་བ་ཅིན༥ ཁྱོད་ལུ་ཐར་པ་ཐོབ༥༥
- ༡༠ ག་དེ་སྤྱི་མེན་ན་ཟེར་ན་མི་འི་སེམས་ཀྱིས་དད་པ་ལས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པ་དང་།  
ཁ་ལས་ཁ་སྤངས་འབད་འབད་མ་དེ་ཀྱིས་ཐར་ལམ་ལུ་འགྱུར་མ་མིན༥༥
- ༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ལུ་ག་གིས་དད་པ་སྤྱོད་བ་ཅིན་ངོ་ཆ་ནི་མི་འབྱུང་ཟེར་གསུངས་  
རབ་ནང་ལུ་འདུག༥༥
- ༡༢ ཁོ་ག་ར་ཀྱིས་གཙོ་བོ་གཅིག་དང་། ཁོ་འི་མཆོན་ལུ་བཞེད་མི་ཚུ་ག་ར་ཀྱིས་དོན་  
ལུ་རྒྱ་ཚོར་ལོངས་སྤྱོད་གཅིག་མིན་མ་ལས༥ ཡ་ཏུ་དུ་པ་དང་ཏེ་ལེན་པ་གཉིས་  
ཀྱིས་བར་ནང་ལུ་བྱུད་པར་མེད༥༥
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ག་གིས་མིན་རུང་གཙོ་བོ་འི་མཆོན་འདི་བཞེད་པ་ཅིན་དེ་ལུ་  
ཐར་པ་ཐོབ༥༥
- ༡༤ དེ་འབད་ན་ཁོང་གིས་ག་དེ་སྤྱི་མེན་པ་མེད་པའི་ཁོ་འི་མཆོན་བཞེད་ནི་མིན་མ༥ ཁོང་  
གིས་ག་དེ་སྤྱི་མེན་མ་གོ་བར་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྤྱོད་ནི་མིན་མ༥ ཆོས་བཤད་གནང་མི་  
མེད་པར་ཁོང་གིས་ག་དེ་སྤྱི་མེན་ཏེ་གོ་ནི་མིན་མ༥༥
- ༡༥ ཁོང་མ་བཏང་པར་ག་དེ་སྤྱི་མེན་ཁོང་གིས་ཆོས་བཤད་ནི་མིན་མ༥ དེ་སྤྱི་མེན་སྤྱོད་ཀྱིས་  
འཕྲན་བཟང་སྤེལ་མི་ཚུ་ཀྱིས་རྒྱུ་མེད་པའི་ཚུ་ལེགས་པས༥ ཁོང་གིས་གནས་ཚུལ་  
ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཐོན་འོང་ཟེར་ནི་སྤྱི་མེན་ལུ་ཅུག༥༥
- ༡༦ མེ་ཤི་ཡ་ཀྱིས༥ གཙོ་བོ་ལགས༥ ང་བཅས་ཀྱིས་གཏམ་ཆོག་ལུ་ག་གིས་དད་

པ་འབད་འོང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོང་ག་ར་གྱིས་ཕྱིན་བཟང་ལུ་མ་  
ཉན་པས།

༡༣ དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་འདི་རྣམས་ཀྱི་དེ་ལས་རྣམས་ཀྱི་ཞུམ་ད་དད་པ་སྦྱང་  
ནི་འབྱུང་མ་ཡིན།

༡༤ ང་གིས་སྐབས་ཡིན། ཁོང་གིས་རྣམ་ཚུགས་མ་གྲོས་ཡིན་ན། བདེན་པ་ར་རྣམ་  
གོ་རུག། ས་སྤེང་ག་ར་ལུ་དེའི་གསུངས་སྐད་གྱིས་བྱབས་རུག། ཁོང་གིས་  
གསུངས་ཚུ་འཇམ་སྤང་མཐའ་མར་ཚུན་ཉྩེད་རུག་ཟེར་གསུངས་རུག།

༡༥ ང་གིས་སྐབས་ཡིན། ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན། ཉེ་མ་མོ་ཤ་གྱིས།  
མེད་མང་མེན་མེ་ཚུ་གྱིས་བྱེད་ལུ་ང་གིས་ཕྱག་དོག་ལོང་བཟུག་འོང་། མེ་རིགས་  
སྐྱུག་པ་གཅིག་ལས་ང་གིས་བྱེད་ལུ་ཁོང་ཁྱོད་ལོང་བཟུག་འོང་ཟེར་གསུངས་རུག།

༢༠ དེ་ལས་ཞེ་ཤི་ཡ་སྒོ་ཁོག་སྒྲིམ་འབད་མ་ལས་ཁོ་གྱིས། ཁོང་གིས་ང་མ་འཆོལ་  
བར་ང་ཐོབ་ཅིས། ང་མ་དགོ་མི་ལུ་ཁོང་ལུ་མངོན་གསུམ་སྦྱོར་ཡི།

༢༡ འདི་འབད་མ་དེ་ཁོ་གྱིས་ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་སྐྱོར་ལས་བཀའ་ལུ་མ་ཉན་མེད་ང་  
ངོ་ལོག་བརྒྱབ་མི་ཚུ་ལུ། ང་གིས་ཉེ་མ་གང་ང་རའི་ལག་པ་བརྒྱངས་ཡི་ཟེར་ལུང་  
སྦྱོར་གནང་རུག།

### མིའུ་བཟུག་ཅིག་པ།

ཞུས་ར་ཡལ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྦྱིང་རྒྱུ།

༡༡། ད་འབད་ན་ང་གིས་སྐབས་ཡིན། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་མི་ཚུ་མ་དགོ་  
པར་སྤངས་སྤང་མ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་སྦྱོར་མེན། ང་ཡང་ཨང་ར་ཉམ་  
གྱིས་མི་བརྒྱད་ལྷན་རྒྱུ་མེན་གྱིས་མི་རིགས་ཞུས་ར་ཡལ་པ་གཅིག་ཡིན།

༢ དཀོན་མཆོག་གིས་ཉེ་མ་ལས་མཁུན་ཡོད་པའི་ཁོ་རའི་མི་ཚུ་སྤངས་སྤང་མེད།  
བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཞེ་ཤི་ཡའི་སྐྱོར་ལས་གསུངས་རབ་ནང་ལུ་གཅིས་གསུངས་ཡོད་པ་  
མ་ཤེས་གས། ཁོ་གྱིས་ག་དེ་སྦྱོར་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཞུས་ར་ཡལ་པ་ཚུ་གྱིས་དག་  
འབད་མ་ལས་སྐྱོར་ལས་ཁོ་གྱིས།

༣ གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལགས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་བྱེད་རའི་ལུང་སྦྱོར་པ་ཚུ་བཀོངས་  
ཡོད། བྱེད་རའི་མཆོད་ཁྱི་ཚུ་ཡང་མེད་པ་གཏང་དི། ང་རྒྱང་མ་གཅིག་བཀོག་

- བཞག་ཞིན་མ་དཔ། ཁོང་གིས་ང་གསལ་ནི་འབད་མཁས་ཟེར་བྱ་བ་ལྟུག་།
- ༤ ཁོ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལན་ལུ། ལྷ་ལྷལ་གྱིས་སྤྱུ་ལུ་ཕྱག་མ་འཆོལ་མི་  
པོ་ཚུ་སྤོང་ཕྱག་བདུན་ང་རའི་དོན་ལུ་བཞག་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ལྟུག་།
- ༥ དེ་བཟུམ་དུ་སྟོ་ཡང་ཐུགས་རྗེ་ལས་འདམས་ཁ་བརྒྱབ་པའི་ལྷག་ལུས་ཡོད་པ་  
ཞིན་།
- ༦ ཐུགས་རྗེས་ལས་བརྟེན་ཞིན་ལུ་ལས་བརྟེན་དེ་མེན། ཐུགས་རྗེ་འདི་ལུ་ལས་  
བརྟེན་དེ་ཞིན་པ་ཅིན། ཐུགས་རྗེས་འདི་མི་འོང་། ལུ་འདི་ལུ་རང་མེན། ཐུགས་  
རྗེ་ཡང་མེད་འོང་།
- ༧ མ་ཞིག་དེ་སྤེ་ཞིན་ན། ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་འཆོལ་ཡོད་པ་དེ་ག་དེ་འབད་འཆོལ་  
མ་ཐོབ། འདམས་ཁ་ཡོད་པ་ཚུ་གྱིས་ཐོབ་དི། ལྷག་མཐུག་ཡོད་མི་ཚུ་མིག་ཞར་མ་  
ལུ་འགྱུར་ལྟུག་།
- ༨ ཐུས་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་དེ་ཚུ་ལུ། ད་  
སྟོ་ཚུན་ཆོད་བར་ནང་གཏི་ཐུག་མ་རིག་པའི་སེམས་དང་། མ་མཐོང་བའི་མིག་  
ཏོག་དང་། མ་གོ་བའི་རྣམ་ཅོག་ཚུ་གནང་ལྟུག་།
- ༩ ད་བྱེད་གྱིས། ཁོང་ཚུ་འཁྱེད་པའི་ཁྱི་དེ་ཉིང་དང་། ཞགས་པ་དང་། ཀླུ་མ་ཐོགས་  
ནི་རྩི་ལུ་འགྱུར་ཡི་ཟེར་ཞིན་པས་།
- ༡༠ ཁོང་ཚུ་མ་མཐོང་ནི་དོན་ལས་ཁོང་གིས་མིག་ཏོག་སྤྱི་བ་ཡོག་བཟུག་། ཁོང་གིས་  
སྤུ་ཆོགས་དུས་ཨ་བརྟག་ར་སྤྱར་ཏི་འབྱོར་བཟུག་ཟེར་གསུངས་ལྟུག་།
- ༡༡ ང་གིས་འབད་ན་ཁོང་ཚུ་ཀླུ་མ་ཐོགས་ཏི་འབྱུང་འབྱོར་ནི་སྤེ་ཡོད་པ་ཞིན་ན། དཀོན་  
མཆོག་གིས་དེ་སྤེ་མེན། ཞིན་རུང་ཁོང་དེ་ཚུ་འབྱུར་འབྱོར་འབད་མ་ལས་ཕྱི་  
པ་ཚུ་གྱིས་ཐར་ལམ་ཐོབ་སྟེ། ཁོང་ཚུ་ཕྱག་དོག་སྤྱེད་ལྟུག་།
- ༡༢ ད་སྟོ་ཁོང་གིས་འབྱུར་འབྱོར་འདི་འཇམ་སྤོང་གི་ཚུ་ནོར་དང་། ཁོང་གིས་ཉུང་  
ཤོས་འདི་ཕྱི་པའི་ཚུ་ནོར་སྤེ་འབྱུར་བ་ཅིན། ཁོང་ཚུ་འཁྱེད་ལུ་མི་དེ་བས་ལྷག་པ་  
སྤེ་མི་འབྱུར་གསུག་།



ཕྱི་པ་ཚུའི་ཐར་ལམ།

- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་འདི་ཕྱི་པ་ཚུའི་སྒྲིཛ་བ་ཡིན། ང་གིས་ཁྱེད་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་ས་  
ཡིན། ང་རའི་ལུ་ལུ་དཔའ་རམ་ཆེན་ཡིན།
- ༡༤ ག་དེ་སྒྲིཛ་རུང་ང་རའི་མི་བརྒྱད་ལུ་བརྩོན་འགྲུས་སྦྱེད་དི། ཁྱོད་ལ་ལུ་གཅིག་  
ཐར་ཚུགས་པ་ཅིན། ང་རའི་ཞབས་དྲིག་ཞུས་ཡོད་པ་ལུ་བརྩོན་པ་འབྱུང་འོང་།
- ༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྱོད་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤངས་ཡོད་པ་དེ་འཇམ་སྤྱོད་འཆམ་  
ལ་བཟོ་ཚུགས་དི་འབད་བ་ཅིན། ཁྱོད་འཆི་བ་མི་དྲིག་པ་ལས་གསོན་པོ་ལེན་  
པའི་ཚུ་ཡིན་མ་ལས་གཞན་ག་ཅིས་ཡོད་པ།
- ༡༦ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་འབྲས་བུ་ཕུང་འདི་དམ་པ་ཡིན་པ་ཅིན། དེའི་ཅེ་ཡང་ཡོངས་ཤྱོགས་  
དམ་པ་ཡིན། ཅམ་འདི་ཡང་དམ་པ་ཅིན། གཞལ་ལག་ཡང་དམ་པ་ཡིན།
- ༡༧ དེ་ལས་སྒྱུར་ཤིང་ནད་པ་འདི་ཁྱོད་ཡིན་པ་ཅིན། སྒྱུར་ཤིང་སྤྱོད་པའི་ཅེ་བརྒྱུད་  
ཅན་གྱི་ཅེ་བར་གཅིག་ཁར་སྒྲུབ་སྤྱོད་དོན་ལུ། གཞལ་ལག་དག་པ་གཅིག་བཅད་  
ཞེན་མ་ད་དེའི་ཤུལ་འགྲུ་ཁྱོད་ཀྱིས་འབྱུང་ནི་ཡིན་ན།
- ༡༨ གཞལ་ལག་ལུ་བརྩོན་པ་མ་བརྒྱབ། ཁྱོད་ཀྱིས་བརྩོན་པ་བརྒྱབ་པ་ཅིན། ཁྱོད་  
ཅམ་མེན་པར་ཅམ་འདི་ཁྱོད་ཅེ་མ་ཡིན།
- ༡༩ ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་སྤྱོད་སྒྲུབ་ས་འོང་། ང་འབྱུང་ནི་དོན་ལས་གཞལ་ལག་དེ་བཅད་བཅད་པ་  
འོང་ནི་ཡིན་པས་ཟེར་འོང་།
- ༢༠ འདི་བདེན་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་དད་པ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་དི་བཅད་  
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཁྱོད་ཚུ་དད་པ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཚུགས་པ་ཡིན། རྒྱ་ཁྱུག་  
སྤྱོད་མ་གཏད་པར་འདྲིག་དགོ་པ་ཡིན།
- ༢༡ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་དགོན་མཆོག་གིས་གཞལ་ལག་རང་གཤིས་དེ་ལུ་མ་གཟིགས་  
པ་ཅིན། ཁྱོད་ལུ་ཡང་དེ་སྤྱོད་མ་གཟིགས་པ་ཡིན་མ་ཟེན་པ་མྱོན།
- ༢༢ དེ་བས་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེས་དང་ཐུགས་ཚུབ་ཅག་གཅིས་ལུ་བརྟུ་  
ཉེས་ཐུག་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཚུབ་ཅག་དང་། ཁྱོད་ལུ་ཐུགས་རྗེས་ཅན་ཡིན། ག་  
དེ་མ་ཅིས་སྤྱོད་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་རྗེས་བརྒྱུ་མ་མ་བརྟེན་པ་ཅིན། ཁྱོད་ཚུ་ཡང་  
གཅད་བགོག་འོང་།

- ༢༣ ཁོང་དེ་ཚུ་ཡང་ག་དེམ་ཅིས་འབད་དད་པ་མེད་པ་ནང་ན་ཅུ་ཚུ་གས་བརྒྱབ་པ་ཅིན།  
 དེ་ཚུ་ལོག་ཅི་འབྱུང་པ་རྒྱུ། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ལོག་དི་འབྱུང་  
 དི་གནང་འོང་།།
- ༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱོད་ཡང་སྐྱར་ཤིང་ཤད་པ་ལས་བཅད་ཞིན་མ་ད། རང་བཞིན་  
 གྱིས་མ་མཐུན་པའི་ཤིང་གི་ཁྲོད་ལོག་གས་ཤོམ་འགྲུ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས། གཞལ་  
 ལག་རང་ག་ཤིས་དེ་ཁོང་རའི་སྐྱར་ཤིང་ཁྲོད་ལོག་ནང་འབྱུང་འོང་།།

### ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱིང་ཨེ་མི་ག་ར་ལུ་ཡོད་པ།

- ༢༥ སྐྱན་ཆ་ཚུ། ཁྱོད་ཚུ་འདི་རི་སྐྱར་ལས་མ་ཤེས་པ་བཟུམ་སྤྱིང་གིས་ཁྲོད་མི་སྤྱིང་། ཁྱོད་  
 ཚུ་རང་མཁས་པ་མ་བཟོ་བའི་དོན་ལུ། ཁྱོད་གྱིས་གསང་བའི་ལུ་ཚུ་ཤེས་ཡོད་པ་  
 འབདན་ང་དག་འཛི་ཞིན་པས། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱི་པ་ཚུ་ག་ར་ད་ཀོན་མཆོག་  
 ཐོབ་པའི་བར་ནང་། ཞུས་ར་ཡལ་ལ་ལུ་གཅིག་མིག་སྤྱིབ་ཐོབ་འོང་།།
- ༢༦ རུལ་ལས་ཞུས་ར་ཡལ་ཚུ་ག་ར་ཐར་པ་ཐོབ་འོང་། བྱིས་ཏི་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་  
 བཟུམ། རི་ཡོན་ལས་སྐྱབས་མཛད་མི་གཅིག་འབྱུང་འོང་། ཡ་ཀོབ་ལས་ཆོས་  
 མེད་པའི་མི་ཚུ་ག་ར་བྱི་བཏོན་གཏང་འོང་།
- ༢༧ ང་གིས་ཁོང་ཚུ་རི་ཁྱིག་པ་སེལ་བའི་དོན་ལུ། འདི་ཁོང་ལུ་ངི་གིས་དམ་བཅའ་  
 ཞིན་ཟེར་བྱིས་དི་འདུག།།
- ༢༨ བྱིན་བཟང་སྐྱར་ལས་ཁྱོད་ཚུ་ལས་རྟེན་དི་ཁོང་ཚུ་དག་འགྱུར་རུང་། འདམས་  
 ཁལྱོད་པའི་ཚུ་ལུ་རྟེན་དི་པ་མེས་ཚུ་རི་གཅེས་གཅེས་པ་ཞིན།།
- ༢༩ ག་དེ་སྤྱི་ཟེརན་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གསལ་རས་དང་འཕྱོད་པ་ཚུ་འགྱུར་སེམས་  
 མ་དགོཔ་ཞིན་པས།།
- ༣༠ ཏེ་མ་སྐབས་ཅིས་ལུ་ཁྱོད་ཚུ་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་དད་པ་མེད་རུང་། ད་ལྟོ་དད་  
 པ་མེད་པ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་ད་ཁྱོད་གྱིས་སྤྱིང་ཨེ་ཐོབ་ཡོད།།
- ༣༡ ད་ལྟོ་ཡང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཡོད་མི་ཆེ་བས། ཁྱོད་ལུ་ཐུགས་ཨེ་ཐོབ་དི་ཡོད་པས་ལས་  
 བཏེན། ཁོང་ཚུ་ལུ་ཡང་ཐུགས་ཨེ་ས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཞིན།།
- ༣༢ ག་དེ་སྤྱི་ཟེརན་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མི་ག་ར་ལུ་ཐུགས་ཨེ་གནང་ནི་དོན་ལས། ཁོང་

ཚུ་བཀའ་མ་ཉན་པའི་གྲུ་ལ་ཁར་བཞག་ཅུག།

༢༢ དབའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཕུན་གསུམ་ཆོག་པ་དང་ཤེས་ཅན་དང་སྤྱགས་རིག་  
ཚུ་གཏིང་ཟབ་ལས་ཆེ་བས། ཁོའི་བདག་དབྱེད་ཚུ་ག་གིས་སྒྲུབས་ཤེས་ནི། ཁོའི་  
མཛད་ལུགས་ཚུ་ག་གིས་ཏ་གོ་ཚུགས་ནི།

༢༣ གཙོ་བོའི་སྤྱགས་བཞེས་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་གིས་ཤེས་ནི། ཡང་ཅིན་ཁོ་ལྟ་སྟོན་  
བྱེན་མི་ག་ཡོད་པ།

༢༤ ཡང་ཅིན་ཁོ་གྲིས་སྒྲིས་མ་གནང་དགོཔ་སྟེ། ག་གིས་ཏེ་མ་ཁོ་ལྟ་ག་ཅིག་ཅིས་  
སྤུལ་དེ་ཡོད་པ།

༢༥ ག་ར་ཁོ་ལས་འབྱུང་དེ། ཁོ་ལས་བརྒྱད་དེ་འབྱུང་མ་ལས། ཁོ་གྲིས་དོན་ལུ་ཡིན།  
ཁོ་ལྟ་དུས་རྒྱུན་ལས་རྒྱུན་དུ་ཚུན་གཟི་བུ་ཤིང་ཅན་པར་འགྱུར་ཅིག། ཅ་མེན།

### མིའུ་བཙུ་གཉིས་པ།

#### ཆོག་སར་པ།

༄༅། ད་འབདན་ཐུན་ཆ་ཚུ། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་བཅེ་ལུ་བརྟེན་དེ། ཁྱེད་  
རའི་གཟུགས་ཚུ་གསོན་པོ་དང་། རྒྱུ་པར་འདག་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་ལུ་སྤྱགས་  
མཉེས་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་འདི་ཁྱེད་རའི་འོས་བབས་གྲིས་ཞབས་ཏོག་ཡིན་པས་  
ཟེར་ང་གིས་ཞུ་བ་འབད་ཅ་ཡིན།

༡ དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་བཞེས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་དང་། སྤྱགས་ཁར་ཚུད་ནི་དང་།  
མཆོད་དང་ཅན་པ་ཚུའི་དོན་རྟོགས་པའི་དོན་ལུ། འཛམ་གླིང་པ་དང་ཅིག་  
འཐད་པ་མེན་པར། ཁྱེད་རའི་སྒོ་གསར་ལུ་བསྐྱུར་ཏི་རང་བཞིན་གྲིས་ཁྲུངས་  
སྒྲེལ་ཤེས་པ་འབད་དགོ།

༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་གིས་སྒྲུབ་ཅ་ཡིན། ང་ལྟ་གནང་བའི་སྤྱགས་ཆེ་ལས་བརྟེན་  
དེ། ཁྱེད་ཚུའི་བར་ནང་ཡོད་པའི་མི་རེ་རེ་བཞིན། ག་གིས་ཡང་ཁོ་རང་སྒྲོམ་  
དང་མཐོམ་ཡིན་ཟེར་མ་བསམ་པར། དཀོན་མཆོག་གིས་རེ་རེ་ལྟ་དད་པ་གནང་  
ཡོད་པ་འདི་ཆད་འཇལ་ཅ་བཟུམ་ཡིན་པའི་མནོ་བསམ་གཏང་།

༣ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ང་བཅས་རའི་གཟུགས་གཅིག་ལུ་ཡན་ལག་ལེ་ཤེས་ཅུང་། ཡན་

- ལག་ཚུ་ག་ར་ཅིག་ཁར་མེན་པར་སོ་སོར་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༥ འདི་བཟུམ་ང་བཅས་ལེ་ཤ་ཡོད་ཅུང་། མ་ཤི་ཀའི་ནང་ན་གཟུགས་གཅིག་ཡིན།  
སོ་སོར་ལས་འབད་ཅུང་ཡན་ལག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གཅིག་ཡིན།
- ༦ ང་བཅས་ལུ་གནང་བའི་ཐུགས་རྗེ་དང་བཞུན་པའི་གསོལ་རས་སོ་སོར་ཡོད་པ་  
ལས། ལུང་བཞུན་པ་ཡིན་པ་ཅིན། དད་པའི་ཆད་དང་བཞུན་ང་བཅས་མངོན་  
ཤེས་བཤད་ནི་དང་།
- ༧ ཞབས་རྟོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ཞབས་རྟོག་ཞུ་ནི་དང་། སྒྲུབ་དཔོན་འབདན་སྐབས་  
བྱ་སྟོན་ནི་དང་།
- ༨ རོགས་རམ་འབདན་རོགས་རམ་དང་། སྤྱོད་བདག་འབདན་མ་ཕངས་པར་སྤྱོད་  
པ་གཏང་ནི་དང་། འགོ་དཔོན་ཡིན་པ་ཅིན་ཤ་ཚ་ཉིང་ཚ་འབད་ནི་དང་། སྤྱོད་  
རྗེ་ཅན་ཡིན་པ་ཅིན་སེམས་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་དགོ།

### མ་ཤི་ཀ་པའི་ཚུ་ལ་བྲིམས།

- ༩ ཐུམས་པ་སྤྱོད་རྗེ་འདི་རྩལ་མ་མེན་མ་འབད་དགོཔ་ཡིན། ངན་པ་འདི་སྤང་ཞིན་མ་  
ད་ལེགས་ཤོམ་དེ་ལུ་གནས།
- ༡༠ སྤྱོད་ཆའི་ཐུམས་སེམས་འདི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གཅིས་དགོཔ་དང་ཕར་ཚུར་  
གུས་ཞབས་འབད་དགོཔ་ཚུ་ཡིན།
- ༡༡ ལུ་ལུ་སྤང་རྟོགས་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་སྤྱོད་མ་སྤྱོད། ཐུགས་ཉིད་དང་ཐུན་དི། གཙོ་  
བོའི་ཞབས་རྟོག་ཞུ།
- ༡༢ རེ་བ་ལུ་དགའ་སྤྱོད་སྤྱོད། ཐུག་བཟུལ་ལུ་བཟོད་པ་སྤྱོད་མ། དུས་ཨ་བརྟག་ར་སྤྱོད་  
ལམ་ཞུ།
- ༡༣ ཐུབ་ཐོབ་དམ་པ་ཚུ་དང་འགྲུལ་ལམ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ག་ཅིས་དགོཔ་བསམ་པ་  
རྟོགས་པ་སྤྱོད་ཞབས་རྟོག་ཞུ།
- ༡༤ ཁྱེད་ལུ་གནོད་པ་བཀལ་མི་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་ལམ་ངན་པ་མ་བཏབ་པར། ཐུན་རྒྱལ་  
ཞུ་ཞུ།
- ༡༥ དགའ་སྤྱོད་འབད་མི་གཅིག་ཁར་དགའ་སྤྱོད་འབད། སྤྱོད་མི་གཅིག་ཁར་  
སྤྱོད་རོགས་འབད།

- ༡༦ སྒྲ་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་མཐུན་དྲིགས་དྲི་སྒྲུང་། རང་དགལ་ཡིན་ཟེར་  
མནོ་བསམ་སྒྲུམ་མ་གཏང་པར། མི་ཚུ་ལུ་རང་ལུ་ཞན་པ་བཟོ་སྒྲི། རང་ར་མ་ལས་  
དེ་ལྷག་ལས་ག་ཡང་མེད་ཟེར་མ་མནོ།།
- ༡༧ མིག་ལུ་ཡང་ངན་ལན་འདི་ངན་པའི་ལན་ལོག་མ་འཇལ། མིག་ར་གྲིས་མཐོང་  
སར་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་སྒྲུབ་ནིའི་བཙོན་གུས་སྒྲིང་།།
- ༡༨ ག་དེམ་ཅིས་འབད་ཚུགས་ཚུགས་མི་གེ་ར་མཉམ་མཐུན་དེ་སྒྲིང་།།
- ༡༩ ཆ་རྩོགས་ཚུ། བྲིས་དེ་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་གཙོ་བོ་གྲིས། ང་གིས་སྒྲིས་མ་འཇལ་  
འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག། བྱེད་རའི་གཞོན་པ་བཀལ་མི་ལུ་གཞོན་ལན་མ་འཇལ་  
བར། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་ཁོ་དེ་ཁར་ལུ་བཞག།།
- ༢༠ འདི་བཟུམ་སྒྲེ་བྱེད་རའི་དགའ་བྱང་ལུ་སྒྲུབ་བྲེས་དྲི་ཡོད་པ་ཅིན་ཁོ་ལུ་བཟུམ་  
ནི་བྱིན། ཁོ་ཁ་སྒྲུམས་དྲི་ཡོད་ན་འབྲུང་ནི་བྱིན། དེ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ཁོའི་  
མགྲོ་རྩེ་ཁར་སོལ་མའི་མེ་སྤུང་ཡོད་པ་བཟུམ་འབྲུར་འོང་།།
- ༢༡ ངན་པ་ལས་བཟོན་དེ་རང་རྒྱལ་ནི་མེན་པར། ལེགས་ཤོམ་ལུ་བཟོན་དེ་ངན་པ་  
དེ་ཕམ་བཅུག་པ་དག་འོང་།།

### ལེའུ་བཅུག་སྤྲུམ་པ།

#### མངའ་བདག་གི་བཀའ་ལུ་ཉན་དགོཔ།

- ༡། མི་རེ་རེ་ཞིན་གྲིས་མངའ་བདག་གིས་བཀའ་ལུ་ཉན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་  
མཆོག་ལས་མ་འབྲུང་བའི་མངའ་བདག་ག་ཡང་མེད་པ་ཡིན། ད་ལྟོ་ཡོད་མི་ཚུ་དཀོན་  
མཆོག་གིས་བསྐྱོས་གནང་གནང་མ་ཡིན།།
- ༢ ག་ར་ཡིན་རུང་མངའ་བདག་ལུ་རྒྱུ་བ་བཅིན། དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་རིམ་  
ལུ་ཡང་རྒྱུ་བ་ཡིན། ཁོང་རྒྱུ་བ་མི་ག་ཡིན་རུང་ཉེས་ཆད་ཕོག་དགོཔ་ཡིན།།
- ༣ ངན་པ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་མ་གཏོགས་པར་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་མངའ་བདག་  
ལས་འཇིགས་སྒྲག་མི་འབྲུང་། དེ་སྒྲེ་བྱེད་མངའ་བདག་ལུ་མ་རྩོག་པར་སྒྲིང་ནི་  
འབད་བ་ཅིན། ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་འབད། དེ་ལས་བྱེད་ལུ་བསྒྲུབ་པ་ཐོབ་འོང་།།
- ༤ བྱེད་ལུ་ཕན་ནི་དོན་ལས་ཁོ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་དྲིག་བྱ་མི་ཡིན་པས། དེ་



- ༡༢ ཕྱི་རྩ་རྩལ་མོ་འདི་ཐལ་སྤྱི། ད་ཉིམ་འདི་སྤྱོད་ལྷག་ཁར་སྤྱོད་ཅིས། ང་བཅས་  
ར་ཐུན་ནག་ནང་གི་ལུ་དེ་ཚུ་སྤངས་ཞིན་མ་དུ། འོད་ཟེར་གྱིས་གོ་ཁྱབ་གྱིན་ནི་  
བཅའ་ལ་སྤྲིགས།
- ༡༣ ང་བཅས་ར་ཉིམ་མའི་ཚུ་ལ་དང་མཐུན་ཏི་ལམ་འགྲུ་གོ། ཐབ་འཛིང་དང་ར་བཟེ་  
ནི་མེན་པར། ཐེག་པ་དང་འདྲོད་ཆགས་ལས་མེན་པར། བརྩོད་པ་དང་ཕྱག་  
དྲི་ལས་མེན་པར་འགྲུ་ནི་ཡིན།
- ༡༤ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་གོ་མཚོན་བཟུམ་གོན་ཏི། ཤ་གཟུགས་གྱིས་འདྲོད་པ་  
ཆོམ་ནིའི་མནོ་བསམ་ཚུ་སྤངས་དགོས་ཡིན་ནོ།

### ཡིའུ་བཅུ་བཞི་པ།

#### སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུ་ལྷག་དེ་སྤྱོད་ནི།

- ༡༥། ཁོ་དང་པ་ལུ་ཞན་པ་འབད་མི་གཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ཁོ་ལུ་གདོང་ལེན་འབད།  
ཐེ་ཆོམ་སྤྱོད་དེ་ཚུ་པ་མ་འབད།
- ༡ གཤེ་སྤྱོད་ཟེར་ནི་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་དང་པ་ལས་ཁོ་གྱིས་ག་ར་བཟུམ་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་  
སྤྱོད་ཏང་དི། དང་པ་ཞན་པ་དེ་གྱིས་ སྤྱོད་ཚུ་མ་ཅིག་བཟུམ་འོང་ཟེར་བའི་  
བསམ་པ་ཡིན་པས།
- ༢ ཤ་བཟུམ་མི་དེ་གྱིས་ཤ་མ་བཟུམ་མི་དེ་ལུ་ཁ་མ་བཏང་། ཤ་མ་བཟུམ་མི་དེ་གྱིས་  
ཤ་བཟུམ་མི་དེ་ལུ་ཅིག་པ་མ་ཟ། ཁོ་ལུ་ད་ཀོན་མཚོན་གིས་གདོང་ལེན་མཛད་གནང་  
གནང་མ་ཡིན།
- ༣ མི་གཞན་གྱིས་བྱ་རྒྱུ་ལུ་སྤྱོད་བཏགས་མི་ཁྱོད་ག་ཡིན་མ། ཁོ་ལོངས་ཏི་འབད་  
རུང་ཡང་ཅིན་འབྲེལ་འགྲུ་རུང་། ཁོ་རའི་སྤྱོད་བདག་གིས་འགན་ཁག་ཡིན་  
པ་ལ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ད་ཀོན་མཚོན་གིས་ཁོ་བཟུམ་ཏིག་ཏི་སྤྱོད་མཛད་གནང་  
ཚུགས་པ་ལས། ཁོ་སྤྱོད་ཚུགས།
- ༤ མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཉིམ་གཅིག་བཟུང་ངན་ཅིས་རུང་། མི་ལ་ལུ་གྱིས་དེ་ལུ་མི་  
ཅིས། མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་རང་གིས་སེམས་ལུ་ནམ་རྟོག་མ་ལང་།
- ༥ ཁོ་ཉིམ་ལུ་བཟུང་ངན་ཅིས་མི་འདི། གཙོ་བོ་འོད་ལུ་ཅིས་སྤྱོད་ཡིན། ཁོ་བཟུམ་



མེད་གཙོ་པོ་དོན་ལུ་བཟའ་མེད། ཁོ་བཟང་ངན་མ་ཅིས་མེད་གཙོ་པོ་  
དོན་ལུ་མ་ཅིས་མེད། ཁོ་ཤ་མ་བཟའ་མེད་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་བློན་ལེགས་  
སྲུང་ཏི། གཙོ་པོ་དོན་ལུ་མེད་བཟའ།

༧ ང་བཅས་ག་གིས་ཡང་ཁོ་རང་གིས་འབད་གསོན་པོ་མེད་ཚུགས་པའི་མེད་ཡང་  
མེད། དེ་ལས་མེད་ག་གིས་ཡང་ཁོ་རང་གིས་འབད་མེད་ཚུགས་པའི་མེད་ཡང་མེད།

༨ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་བཅས་གསོན་པོ་མེད་དེ་འབད་རུང་། གཙོ་པོ་ལུ་བརྟེན་དེ་  
མེད་ནི་མེད། ང་བཅས་མེད་དེ་འབད་རུང་། གཙོ་པོ་ལུ་བརྟེན་དེ་མེད་ནི་མེད། ང་  
བཅས་མེད་དེ་འབད་རུང་མེད་དེ་འབད་རུང་། ང་བཅས་གཙོ་པོ་ཀྱིས་མེད།

༩ གསོན་པོ་དང་འཆི་བ་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་པོ་འདི་མ་ཤི་ཀ་མེད་མ་ལས། ཁོ་བཟའ་གསོན་  
བཞིན་མ་ལས་ལོག་ཏེ་སྤྱོད་གསོན་པོ་བཞེངས་ཏུག།

༡༠ འདི་འབད་མ་ཕུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ག་ཅིས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཆའི་སྤྱོད་བཟུགས་ནི། དེ་  
མེད་རུང་ཁྱེད་ག་ཅིས་ལས་བརྟེན་དེ་ཁྱེད་པའི་སྤྱོད་ཆ་ལུ་སྤྱོད་པའི་བཟུགས་སྤྱོད་  
ག་དེ་སྤྱོད་རུང་ང་བཅས་ག་ར་མ་ཤི་ཀའི་སྤྱོད་ཆ་ལུ་ཞུགས་ཆེད་ བྱི་ཆ་བར་ལུ་  
ལོང་མེད་དགོཔ་འབྱུང་ལོང་།

༡༡ གཙོ་པོ་དེ་སྤྱོད་བཀའ་བཟུགས་ཏུག། ང་བཟུགས་རིང་ལུ་རྒྱུ་པའི་ལུས་མོ་ཡོད་  
རེ་ཡོད་ཆད་ཅིག་པ་ཀྱིས་ས་ཁར་བཟུགས་ཏིང་ལུ་ལུག་འཆལ་དགོ། ལའི་ལུ་  
ཡོད་རེ་ཡོད་ཆད་ག་ཅིག་པ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་རོ་ལེན་འབད་དགོ་ཟེར་  
བྲིས་དེ་འདུག།

༡༢ དེ་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཁོ་རའི་རྒྱ་ཁྱེད་ཚུ་  
སྤྱོད་འབྱུང་ཞུ་དགོཔ་མེད།

༡༣ ད་ལས་ཕར་ང་བཅས་ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ཆ་བཟུགས་པར། འདི་བ་སྤྱོད་  
ཆ་ག་ཅིག་གིས་ག་དོང་ཁར་མེད་ག་གིས་ཡང་རྒྱུ་པའི་སྤྱོད་ཆ་ལུ་སྤྱོད་ཆེད་མེད་ལེགས་  
ནི་འབད་ཐག་བཅད་གོ།

༡༤ ཟས་ག་ཅིས་ཡང་རང་བཞིན་ཀྱིས་བཟོག་པ་མེན་པར་གཙོ་པོ་ཡེ་ཤུའི་ནང་ལུ་  
གུས་འདུད་ཞུ་བའི་ཟས་ཚུ་གཙང་དོག་དོག་མེད་པའི་གིས་ཤེས། མེན་རུང་ག་  
གིས་ཟས་ག་ཅིས་ར་བཟོག་པ་འབད་ཅིས་བཟོན་ཁོ་རའི་དོན་ལུ་བཟོག་པ་མེད།

- ༡༥ བྱེད་ཀྱིས་བཟའ་བའི་ཟས་དེ་ཀྱིས་བྱེད་རའི་སྤྱན་ཆ་ལྷ་སྒྲོ་མ་བདེས་བཅོ་བ་ཅིན།  
བྱེད་ལྷ་བྱམས་སེམས་མེད་པའི་བརྟག་ཅིན། ག་གིས་དོན་ལྷ་མ་ཤི་ཀ་བཤགས་  
དགོཔ་དེ། བྱེད་ཀྱིས་ཟས་འདི་ལས་བརྟན་དི་ཡུང་མ་སྒྲོངས།
- ༡༦ བྱེད་རའི་ལེགས་ཤོམ་དེ་ལྷ་གཞན་ཀྱིས་ངན་པ་ཅིན་པས་ཟེར་སྒྲུབས་མ་བཅུག།
- ༡༧ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་དོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་འདི་བཟའ་ནི་དང་འཕྱང་ནི་མེན། དམ་  
པའི་ཐུགས་ཉིད་ནང་ལས་སྤྱོད་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དང་། བདེ་སྤྱོད་དང་།  
དགའ་སྤྱོད་ཅིན།
- ༡༨ དེ་སྤྱོད་ཁོ་ག་གིས་མ་ཤི་ཀ་ལྷ་ཞབས་རྟོག་ཁྱེ་མི་དེ་དོན་མཆོག་ཐུགས་དབྱེས་མ་  
ཆད་མི་ཀྱིས་ཡང་དགའ་སྤྱོད་ཅིན།
- ༡༩ དེ་སྤྱོད་ཅིན་པ་ཅིན་ང་བཅས་ར་པར་རྒྱུར་བདེ་སྤྱོད་དང་ཡར་རྒྱས་ལྷ་བཅོན་གྱས་  
ཀྱིས་ལག་ལེན་ཐབས་གོ།
- ༢༠ ཟས་བཟའ་བཟའ་སྤྱོད་ཀྱིས་དོན་མཆོག་གིས་ཞབས་རྟོག་ལྷ་གནོད་པ་མེད། རྒྱ་  
ཟས་རྒྱ་ག་ར་གཅང་རྟོག་རྟོག་ཅིན་རུང་། མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཉེས་པ་ལས་  
བཟའ་བ་ཅིན་ཁོ་ལྷ་ངན་པ་འགྱུར་འོང་།
- ༢༡ ཤ་བཟའ་ནི་དང་ཆང་འཕྱང་ནི། ཡང་ཅིན་བྱེད་ཀྱིས་སྤྱན་ཆ་ཉེས་པ་འདི་ལས་  
འབྱུང་འགྱུར་ནི། ཡང་ཅིན་སྒྲོབས་ཞན་འགྱུར་ནི། ཡང་ཅིན་ཉེས་སྒྲོན་འགྱུར་ནི་  
ཉེན་ཁ་རྒྱ་སྤངས་རྒྱགས་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཅིན་པས།
- ༢༢ བྱེད་ལྷ་དད་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ན། བྱེད་རའི་སེམས་ལས་དོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་བདུན་  
ལྷ་གཅིས་ཡོད་རུང་བཞག། ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རང་ལྷ་ཆར་མ་གཅད་མི་དེ་དགའ་  
སྤྱོད་ནང་ལྷ་གནས་འོང་།
- ༢༣ ཁོ་ཐོམ་ཅན་ཀྱིས་བཟའ་བ་ཅིན། ཁོ་ལྷ་ཉེས་ཆད་ཡོགས་ཅིན། ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་  
ཁོ་ཀྱིས་དད་པ་བརྟན་དི་མ་བཟའ་སྤྱོད་ལས། ག་ཅིས་ར་ཅིན་རུང་དད་པ་ལས་  
མེན་པའི་རིགས་དེ་རྟོག་པ་ཅིན།

## མིའུ་བཙུ་ཐུ་པ།

ཁྱེད་རང་མེན་པར་གཞན་ལུ་དགའ་བཅུག།

༡༥། ང་བཅས་སྟོབས་ཅན་ཚུ་གྱིས་རང་དགའ་ནི་དོན་ལུ་མེན་ཞེན་མ་ད། ཞན་པ་  
ཉམ་ཚུང་ཚུ་གྱིས་ག་ཅིས་ཡང་མ་ཚུགས་པའི་ལུ་ལུ་བཟོད་དགོ།

༢ ང་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ཕན་པ་དང་ཡར་རྒྱས་ལུ་ལུ། ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ཆང་  
ཚུ་དགའ་བཅུག།

༣ བྱིས་ཡོད་པའི་ནང་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཁ་ངན་སྐབས་མི་ཚུ་གྱིས་གཏམ་ངན་འདི་  
ང་ལུ་ཡོག་བཅུག་ཟེར་བྱིས་ཡོད་པ་བཟུམ། མ་ཤི་ཀ་གྱིས་ཡང་ཁོ་རང་དོན་ལུ་  
ཐུགས་དགུས་ནི་མ་མཛད་པས།

༤ གསུངས་རབ་ལས་བརྒྱད་དི་བཟོད་པ་དང་སེམས་གསོའི་སྒྲོན་སྟེ། ང་བཅས་  
གྱིས་རེ་བའི་དོན་ལུ། དང་པོ་ལས་བྱིས་ཡོད་པ་ཚུ་ང་བཅས་རའི་སྐབས་བྱ་ཡིན།

༥ བཟོད་པ་དང་སེམས་གསོ་གནང་བའི་དགོན་མཆོག་གིས་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་འདི་ཅག་  
འཐད་པ་ཁྱེད་ཚུ་སེམས་གཅིག་སྟེ་འགྱུར་གནང་ནི་དང་།

༦ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཁ་གཅིག་དང་སེམས་གཅིག་གིས། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་  
ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འེལ་བ་དགོན་མཆོག་ལུ་བསྟོད་པ་ལུ་དགོཔ་ཡིན།

༧ མ་ཤི་ཀ་གྱིས་དགོན་མཆོག་གིས་གཟི་བུ་དོན་ལས་ང་བཅས་ར་ལུ་གདོང་ལེན་  
མཛད་གནང་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་ཚུ་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་  
གདོང་ལེན་འབད།

༨ ཕ་མེས་ཚུ་ལུ་མཛད་པའི་དམ་བཅའ་སྦྱབ་དི། དགོན་མཆོག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མ་  
དང་། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཡ་རྩ་དུ་པ་ཚུ་གྱིས་བྱ་རྒྱས་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ང་གིས་  
སྐབས་ཡིན།

༩ ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས་ཡང་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱིང་རྩེ་ལུ་བསྟོད་པ་ལུ་བའི་དོན་ལུ། བྱིས་  
ཡོད་པའི་ནང་ལུ། གནས་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་དེ་ཕྱི་པའི་བར་ནང་ལས་ང་གིས་  
ཁྱེད་ལུ་བསྟོད་འོང་། ཁྱེད་མཆོན་ལུ་བསྟོད་སྦྱ་ལུ་ཡོད་ཡིན།

༡༠ ད་རུང་ཡང་ཁོ་གྱིས། ཁྱེད་ཕྱི་པ་ཚུ་ཁོའི་མི་དམངས་དང་མཉམ་དགའ་སྦྱ་འགྱུར།

- ༡༡ ད་རུང་ཡང་། ཁྱེད་ཕྱི་པ་ཚུ། གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་ལུ་བསྟོན་པ་ལུ། མེད་མང་གིས་ཁོ་ལུ་བསྟོན་པ་ལུ།
- ༡༢ ད་རུང་ཡང་ཨེ་ཤི་ཡ་གྲིས། རེ་སི་གྲིས་རིགས་བརྒྱད་ལས་འབྱུང་ནི་ཨིན།། དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ཕྱི་པ་ཚུ་སྤྱི་དབང་མཛད་ཞེན་མ་དང་། ཕྱི་པ་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་སྟོན་གཏང་འགྱུར་འོང་ཟེར་བྲིས་དེ་འདུག།
- ༡༣ དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྲིས་རྒྱས་སྟོབས་ལས་འབད་ཞེན་མ་དང་ཁྱེད་རའི་རེ་བ་འབྲེལ་བའི་དོན་ལས། རེ་བའི་དགོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འོང་པ་སྦྱེད་ཡོད་པ་ལུ། དག་འཕྲོ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་དི་གནང་འོང་།

པའུ་ལུས་གནས་དོན་ག་ཅིས་ལུ་བརྟེན་དི་སྒྲིག་ཁོག་

འགྲུ་སྦྱེལ་ཏེ་བྲིས་ཡོད་པ་ཨིན་ན།

- ༡༤ དི་ཐུན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་བསམ་པ་བཟང་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཐུགས་རིག་ཡང་མཁས་པའི་འགྲུ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་སྟོན་ཚུགས་འབད་མ་ལས་ང་ཡང་ཡོད་ཆོམས་ཡི།
- ༡༥ ཨིན་རུང་། ཐུན་ཆ་ཚུ། དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རེ་ང་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དི། ཁྱེད་སེམས་ལུ་བཞག་ནི་ཐབས་ལུ་ང་གིས་སྒྲིག་སྒྲུལ་སྦྱོར་ཁྱེད་དེ་ཁྱེད་ལུ་བྲིས་མེད་ཨིན།
- ༡༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཞགས་ཏྲིག་ལུ་མེ་འབད་མ་ལས། ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྲིས་རྒྱས་པར་འདག་པ་མཛད་གནང་དི། ཕྱི་པ་ཚུ་འོ་མཆོད་པ་ལུ་མེད་ཐུགས་མཉམ་བའི་དོན་ལུ། ང་གིས་དགོན་མཆོག་གིས་སྤོན་བཟང་སྦྱེལ་ནི་འབས་ཏྲིག་ཚུ་ལུ་ཞུ་ཨིན།
- ༡༧ ང་གིས་དེ་འབད་མ་ལས་ང་གིས་གཟེ་བརྟེན་འདི། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུད་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་སྦྱ་མདུན་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༨ ག་དེ་སྦྱེ་ཟེར་ན་ཕྱི་པ་ཚུ་བཀའ་ལུ་ཉན་ནི་དོན་ལས། མ་ཤི་ཀ་གྲིས་ང་ལས་རྒྱུད་ཞེན་མ་ལས། གཏམ་ཆོག་དང་ལཱ་ཚུ་འོ་སྒྲུ་ལས་ང་གིས་བཤད་མེ་ཚུགས་པས།
- ༡༩ ཨིན་རུང་ཏགས་མཆོན་སྦྱོར་དང་ཡ་མཆོན་ཆེ་ཏྲིག་ཏྲི་ཚུ། དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་གྲིས་རྒྱས་སྟོབས་ལས་བརྟེན་དི། ང་གིས་དེ་བཟུམ་ཡེ་རུ་ཤི་ཡེ་མ་གྲིས་ཐུགས་

བཞི་ལས་ཞིང་ལེ་རི་ཀླུ་མ་བར་ནང་ཚུན་ཚོད། མ་ཤི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་སྤེལ་ནིའི་  
ལུ་ཚུ་སྤྱབ་ཅིས།

༢༠ མེ་གཞན་གྱིས་བཅིག་པ་འབྱམ་བུ་གས་བུ་གས་འགྱུ་ང་གིས་ཁྱིམ་མི་བརྒྱབ་  
ནི་དོན་ལྟ། ང་གིས་མ་ཤི་ཀའི་མཚན་རྣམས་མགོ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ཚུ་ནང་ཕྱིན་བཟང་  
སྤེལ་ནིའི་སེམས་ཡོད་པ་ཞིན།

༢༡ བྱིས་དེ་ཡོད་པའི་ནང་ལྟ། རྒྱ་མེད་མེའི་ཚུ་གྱིས་ཁོ་མངལ་འོང་། ཁོང་རྣམས་  
མགོ་མི་ཚུ་གྱིས་གོ་འོང་ཟེར་བྱིས་དེ་འདྲག།

པུ་ལུས་རྫོགས་ནང་ལུ་གཟིགས་སྒྲོར་འབྱོན་ནིའི་འཆར་གཞི།

༢༢ གནས་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་འོང་ནི་སྤེལ་བཅུ་མ་རུང་བཀག་ཆ་ལེ་ཤ་  
ཅིས་འབྱུང་དི།

༢༣ ད་ལྟོ་ལུང་མ་ཕྱོགས་འདི་ཁར་ཕྱིན་བཟང་སྤེལ་ནི་ས་ཆ་མེད་པ་ལས། ཁོ་མང་  
རབ་ཅིས་ལས་ཁྱེད་ཡོད་སར་འོང་ནི་སྤེལ་བཅུ་མ་མེད་ས་མེད་སྒྲོ་འདོད་ཡོད་པ་ཞིན།

༢༤ ཞྱེས་ལོན་ས་ཕྱོགས་ལུ་འབྱོར་བའི་ཞོར་ཁར་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འཕྱད་པར་ཐོན་འོང་།  
ལམ་བར་ནང་ལུ་སྐབས་ཅིས་ཁྱོད་ཚུ་མངལ་བའི་རེ་འདོད་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་ཕྱོགས་འདི་ཁར་ལུ་སྤྱོད་བའི་རེ་བ་ཡང་ཡོད།

༢༥ ད་ལྟོ་ང་ཡེ་རུ་ལེམ་ལུ་སྤྱོད་བའི་ཕུ་དམ་པ་ཚུ་འོག་གས་རམ་འབད་བར་འབྱོར་ཞིན།

༢༦ ག་དེ་སྤེལ་བཅུ་མ་མི་སྤོ་ནི་ཡང་ཅ་ཀ་ཡི་སྤྱོད་ཆ་ཚུ་གྱིས། ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་  
ཡོད་པའི་མ་ཤི་ཀ་པ་སྤྱང་ཀ་ཚུ་འོག་ལུ་འབྱེལ་ཁྱེ་རེ་བཅུ་སྤྱོད་ནི་དོན་ལྟ་ཁོང་  
དག་འདི་འདྲག།

༢༧ དེས་བཞེན་སྤེལ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་སྤྱོད་ནི་དག་འུ་རུང་ཁོང་ཚུ་བུ་ལོན་འོག་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས། ག་དེ་སྤེལ་བཅུ་མ་ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཐོབ་དེ་  
འབདན། ཁོང་དེ་ཚུ་ཡང་ཁོང་མཉམ་རྒྱུ་བཅའ་ལ་འཇིག་རྟེན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་  
འབད་བར་མ་རུང་པས།

༢༨ ང་གིས་ལུ་དེ་ཚུ་མཇུག་བཅུ་མ་དང་ཅིག་ཁར་འབྱེལ་ཁྱེ་ཏྲིག་རུབ་ཚུ་ཁོང་ལུ་ཅིས་  
བརྒྱབ་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ཐོན་ཞིན་མ་ད་ཞྱེས་ལོན་ལུ་  
འབྱོར་འོང་།

༢༩ ང་ཁྱེད་ཡོད་སར་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་གིས་བྱིན་རྒྱལ་གང་



- ༦ ང་བཅས་དོན་ལས་ལུ་ལེ་ཤ་འབད་བའི་མིར་ཡམ་ལུ་ཡང་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༧ ཇི་གཉེན་ཉེའུ་ཚུ་དང་། བཅོན་པ་ཆ་རྫོགས་དང་། སྐྱེ་ཆ་བ་ཚུ་འི་བར་ནང་ལས་མིང་གཏམ་སྦྱོར་དང་། ང་ལས་ཏེ་མ་མ་ཤི་ཀ་པ་སྤེལ་འགྱུར་མེ་ཨན་ཏྲོ་ཏྲོ་ཀ་དང་། རྩ་ཏྲོ་ཡ་གཉིས་ལུ་ཡང་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༨ གཙོ་བོ་འི་ནང་ན་ང་གིས་གཅེས་མེ་ཨམ་པི་ལི་ཡ་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༩ མ་ཤི་ཀ་འི་དོན་ལུ་ངེ་ལུ་རྫོགས་འབད་མི་ཅུར་བ་ནས་དང་། ང་གིས་གཅེས་མེ་ཨུས་ཀྱི་ཀི་ཡ་ཚུ་ལུ་ཡང་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༠ མ་ཤི་ཀ་འི་ནང་ན་འགྱུར་བ་མེད་པའི་ཨ་པི་ལེས་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད། ཨེ་རིས་ཏྲོ་སྤྱོས་ཀྱིས་ནང་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༡ ང་རའི་ཡུལ་མི་ཏེ་རྩི་ཡོན་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད། ནར་སི་སྤྱོས་ཀྱིས་བྱིམ་ནང་གཙོ་བོ་ལུ་སྤྲོན་མི་ཚུ་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༢ གཙོ་བོ་འི་ཕྱག་ཕྱིར་ཞུ་མི་ཀྱའི་ཕེ་ན་དང་ཀྱའི་ཕོ་ས་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད། གཙོ་བོ་འི་དོན་ལུ་ལུ་ལེ་ཤ་འབད་ཡོད་པའི་གཅེས་མི་ཕེར་སི་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༣ གཙོ་བོ་འི་དོན་ལུ་འདམས་ཁ་གནང་བའི་རུ་ཕུ་དང་། ཇི་གྱིས་ཨའི་དང་འདྲ་བའི་ཁོ་འི་ཨའི་ལུ་ཡང་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༤ ཨེ་སེན་ཀི་ཀྱ་དང་། ཕེ་ལི་གོན་དང་། ཏེར་མུས་དང་། པ་ཏྲོ་བ་དང་། ཏེར་མེ་དང་། ཁོང་དང་མཉམ་ཡོད་པའི་སྤྲོན་ཆ་ཚུ་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༥ ཕེ་ལི་ལྷ་གྱས་དང་། རྩ་ལི་ཡ་དང་། ཏེ་རེ་འུ་དང་། ཁོ་འི་སྤང་མ་དང་། ཨེ་ལེམ་པུས་དང་། ཁོང་དང་མཉམ་ཅིས་ཡོད་པའི་མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༦ བྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དམ་པའི་ཁ་འུ་བཀལ་ཞེན་མ་ད་བསྐྱོ་སྲོལ་ལྟ། མ་ཤི་ཀ་འི་ཆོས་ཆོགས་གར་གྱིས་བྱེད་ལུ་བསྐྱོ་སྲོལ་ཡོད།
- ༡༧ སྤྲོན་ཆ་ཚུ། བྱེད་ཀྱིས་རྩལ་ཡོད་པའི་སྤང་བྱ་དང་། མ་མཐུན་པའི་དགྲོགས་དབྱེན་དང་ལོག་བརྟ་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལས། སོ་སོར་སྤེལ་བཞུགས་ཟེར་ང་གིས་ཞུ་ཨན།
- ༡༨ ཁོང་ཚུ་དེ་སྤེལ་ཨན་མ་ལས་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འི་འབས་ཏྲོག་མ་ཞུ་བར། ཁོང་རའི་ཕོ་སྤང་བཀལ་ནི་དོན་ལས་ཨན། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁ་འདམ་ཏྲོང་ཏྲོང་གཏམ་ཏན་ཏྲོང་ཏྲོང་ཏྲོང་བསྐྱབས་ཏྲོ་མི་མཉམ་ཚུང་ཚུ་མགྲོ་སྤྱོད་བརྒྱབ་ཡོད་པ་ཨན།



- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་བཀའ་ལུ་ཉན་ཡོད་པ་ཚུ་མི་ག་ར་གྱིས་ཆ་གནས་ཡོད་པ་  
ལས། ཁྱེད་ལུ་ང་སེམས་དགའ་ཡོད། ཁྱེད་ལེགས་ཤོམ་གྱིས་དོན་ལུ་མཁས་  
ནི་དང་། ངན་པའི་དོན་ལུ་ཚ་ཆས་ཨིན་དགོཔ་ང་ལུ་འདྲི་པ་ཡོད།
- ༢༠ བདེ་སྲིད་གནང་བའི་དགོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་བདུད་ས་  
རྟན་འདི་འགྲོགས་པ་རང་གནོན་འོང་། ཁྱེད་ལུ་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་  
མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་བབས་འགྱུར་ཅིག།
- ༢༡ དེ་གིས་ལུ་རྟོགས་ཏི་ཐུ་ཐེ་དང་། དེ་གིས་ཡུལ་མི་ལུ་སི་ཡ་དང་། ར་སོན་དང་།  
ས་སི་པ་ཏེར་དང་ངའི་གཉེན་ཉེས་ཚུ་ལུ་བསྐྱེ་སྤྲོ་སྤྲོ་ཡོད།
- ༢༢ འདི་ཡེ་ཤུ་བྱིས་མི་ཏེར་ཏི་ཡུས་ང་གིས་གཙོ་བོ་ནང་ན་སྤྲོ་ལུ་བསྐྱེ་སྤྲོ་སྤྲོ་ཡོད།
- ༢༣ དེ་གིས་སྤྲོ་བདག་ལུ་ཡེས་དང་ཆོས་ཆོགས་དམང་གི་ཁྱེད་ལུ་བསྐྱེ་སྤྲོ་སྤྲོ་ཡོད། ཐུན་  
ཆ་གོ་མར་ཀུས་དང་གཡུལ་ཁྱིམ་གྱིས་གཉེར་པ་ཨི་རུས་ཀུས་གཉིས་ལུ་ཡང་བསྐྱེ་  
སྤྲོ་སྤྲོ་ཡོད།
- ༢༤ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་འདི་ཁྱེད་ག་ར་ལུ་བབས་འགྱུར་  
ཅིག། ཨ་མེན།

### བཀྱི་ཤིས་སྤྲོ་ལམ།

- ༢༥ ང་གིས་བཤད་པའི་ཐུན་བཟང་དང་། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་གྱིས་གནང་གནང་མ་ཆོས་  
བཟུམ། འཛམ་གླིང་བསྐྱེད་པ་ཆགས་ཞེན་མ་ལས་ཚུར་སྤྲོ་བཞག་བཞག་པ་པའི་  
གསང་བའི་ལུ་ཚུ།
- ༢༦ ད་ལྟོ་མངོན་གསུམ་སྤྲོ་གསུམ་ཏིག་ཏི་མངོན་གནང་དི། ཐོག་མཐེད་པའི་དགོན་  
མཆོག་གིས་གནང་བའི་བཀའ་བཟུམ། དད་པའི་ཁོང་ལུ་བཏོགས་ནི་དོན་ལས།  
ལུང་སྤྲོ་པ་ཚུ་གྱིས་གསུངས་རབ་ལས་ཚུད་ཞེན་མ་ལས་མི་བཟུད་གེ་ར་ལུ་སྤྲོ་  
གནང་རུག།
- ༢༧ དགོན་མཆོག་ཤེས་རབ་ཅན་རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག་ལུ། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་ཚུད་དི་དུས་  
བཟུན་བར་དུ་བསྐྱེད་པ་ཐུག་བར་ཤིག། ཨ་མེན།

༥ རྒྱ་ཆབ་པཏུ་ལུས་གྲིས་ཀོ་རིན་ཐི་ལུ་བསྐྱེལ་བའི

ཕྱིན་ཡིག་དང་པ་བཞུགས་སོ།།

༄། དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་ལས་པརྟེན་གནང་བའི་ཡེ་ཤུམ་གྱི་ཀའི་སྒྲུབ་པ་  
པུ་ལུས་དང་ང་བཅས་འདི་སྤྱན་ཆ་སོས་ཐེནྱི་གྱིས།།

2 ཀའིན་ཐི་ལུ་ཡོད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཆོག་ས། མ་ཤེ་ཀ་ཡེ་ཤུའི་ནང་  
ལུ་ནམ་པར་འདག་མི་ཚུ་དང་དམ་པར་ལུ་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་འབོ་ཡོད་མི་ཚུ་  
དང་། ང་བཅས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཀའི་མཚན་ལུ་བརྗོད་མི་ས་ཚུགས་ག་  
ཉི་མེད་པར་རྗོད་མི་ག་ར་ལུ།

༣ ང་བཅས་ཀྱིས་ཡབ་དཀོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་མ་ཤི་ཀ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་  
ཐུགས་རྗེ་དང་བདེ་སྐྱིད་འབབ་བཅུག་ཅིག།

ཅ ཡེ་སྤྱུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་གནང་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་དེ་ལྟ། ང་གིས་ཁྱེད་  
ཀྱིས་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ཤིན་ལེགས་སེ་ཐུགས་ཞིན།

ཕ ཟླ་ལྔ་པ་ཅིན་ཡུ་ཡང་ཁོ་ལས་བརྟེན་དེ་ཆོས་འཆད་དང་རིག་བཅུད་ཚུ་ཡུ་ཡུག་པོ་  
འགྱུར་ཁོང་།

༦ མ་ཤི་གའི་རྣོང་ལས་བྱེད་ལུ་བདེན་ཁྲུངས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལས།

~ བྱེད་ཀྱིས་གསེལ་རས་ལུ་དགོཔ་གན་ཡང་མེད་པར། ང་བཅས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་  
ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལོག་འབྱོན་ནི་ལུ་སྤྱད་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

༥ ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་རྒྱུ་ལ་མཐའ་མའི་བར་ནང་རྒྱ་རྩོད་བརྟེན་ཏིག་ཏིདང་། དཔའ་ས་  
གྱིས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀའི་ཉི་མ་དེ་ཁར་ཕྱ་ཉིས་པ་མེད་པ་སྟེ་མཛད་གནང་འོང་།

༩ དགོན་མཆོག་འདི་བསྐྱེ་མེད་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྲིས་སྤྲེལ་ང་བཅས་རའི་གཙུག་  
ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་དང་མཉམ་མཆད་གྲགས་འབད་ནི་དོན་ལས་ཁྱེད་ཚུ་འཛོ་  
ཡོད་པ་ཞིན།

ཆོས་ཆོག་ས་ནང་ལུ་མཐུན་ལམ་མེད་པ།

༡༠ སྤྱུང་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀའི་མཚན་ལྟ། བྱེད་གོ་ར་བྱེས་  
བྱེད་རའི་ནང་འཁོད་ལུ་མ་མཐུན་པ་མེན་ཞིན་མ་དང་། གཏམ་གཅིག་དང་ཚིག་  
གཅིག་སྐབས་ཏི་གཅིག་ཁར་མཐུན་ལམ་སྤྲེགས་ཏི་མྱོང་དགོ་པའི་དོན་ལྟ། ང་

གིས་ཁྱེད་ལུ་ཁྱ་བར་འབད་མ་ཡིན།

༡༡ ཁྱེད་ཐུན་ཆ་ཚུ་གིས་བར་ནང་ཐབ་ཚུང་འབྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ང་ལུ་ཀེ་རིན་ཐེ་  
མཚན་ཚུ་གིས་སྒྲུབ་ས་མས།

༡༢ ད་མྱོ་ཁྱེད་རེ་རེ་ཞིན་གིས་ང་པུ་ལུས་ཁ་ཐུག་ལས་ཡིན། ཡང་ཅིན་ང་ཨེ་པོ་  
ལོས་ཁ་ཐུག་ལས་ཡིན། ཡང་ཅིན་ཀེ་ལུས་ཁ་ཐུག་ལས་ཡིན། ཡང་ཅིན་ང་  
མ་སྟེ་ཀ་ལས་ཡིན་ཟེར་སྒྲུབ་ས་མས།

༡༣ མ་སྟེ་ཀ་སོ་སོར་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། པུ་ལུས་ཁྱེད་ཚུ་འོ་དོན་  
ལུ་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱབ་ས་ཡི་གམ། ཁྱེད་པུ་ལུས་གིས་མིང་ཐོག་ལུ་ཁྱུས་  
གསོལ་ཐོབ་ཅིས་གམ།

༡༤ ཁྱེད་ཚུ་ལས་ཀེ་རི་ལུས་དང་གྲུ་ལུས་གཉིས་ལས་མ་གཏོགས་གཞན་ག་ལུ་ཡང་  
ང་གིས་ཁྱུས་གསོལ་མ་བྱེན་མ་ལས། ང་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ཤིན་ལེགས་  
སོ་ལུ་ཕྱེས་ཡིན།

༡༥ ཁྱེད་ག་ཡིན་རུང་ངེ་མིང་ཐོག་ལུ་ང་གིས་ཁྱུས་གསོལ་བྱེན་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་སྒྲུབ་ས།

༡༦ ང་གིས་ཨིས་གྱི་མ་རྒྱས་ནང་མཚན་ཚུ་ལུ་ཡང་ཁྱུས་གསོལ་བྱེན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་  
མེན་ང་གིས་གཞན་ལུ་ཁྱུས་གསོལ་བྱེན་ཡོད་པ་ང་མ་སྟེས།

༡༧ མ་སྟེ་ཀ་གིས་ང་ཁྱུས་གསོལ་བྱེན་བ་མ་བཟང་། ཐུན་བཟང་སྟེ་བར་སྟེ་བཟང་  
བཟང་མ་ཡིན། བཟང་མཆོག་གིས་སྟེས་ཡོན་གིས་མེན། དེ་མེན་མ་སྟེ་ཀེ་རི་ཁྱམ་  
ཤིང་དེ་དོན་ད་མེད་པ་སྟེ་འབྱུང་ནི་ཡིན་པས།

### ད་ཀོན་མཆོག་དང་མེད་རིག་པ།

༡༨ ཁྱམ་ཤིང་སྟོར་ལས་ཆོས་སྟོན་པ་ཅིན་མེ་ཚུ་ལུ་ཚ་ཀས་གིས་གཏམ་བཟུམ་ཅིས་ཡིན་  
པས། ང་བཅས་ཐར་པ་ཐོབ་མེ་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་འདི་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མཐུ་  
སྟོབས་སྟེ་ཅིས་ཡིན།

༡༩ གཞུངས་རབ་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན། ང་གིས་ཁོང་མཁས་པ་འདི་རིག་པ་འདི་  
བརྒྱག་གཏོར་གཏང་འོང་། ཡོན་ཏན་ཅན་འདི་ང་གིས་ཁ་མ་གོ་སྟེ་བཟོ་འོང་ཟེར་  
བྲིས་ཏི་འདུག།

༢༠ ད་མཁས་པ་ག་སྟེ་ཡོད་པ། མཁན་པོ་ག་སྟེ་ཡོད་པ། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་འཇམ་  
སྲིང་འདི་རིག་པ་དེ་ཚ་ཀས་བཟོ་ན་གནང་གམ།

- ༡༡ དཀོན་མཆོག་གིས་མཁུན་རབ་བཟུམ་འཛམ་གླིང་གི་རིག་པ་འདི་རྒྱུད་མ་གཅིག་གིས་དཀོན་མཆོག་དེ་གིས་པ་མེན་པས། ཅ་རྟེན་བཟུམ་བཟོན་བཟོན་མ་འབདམ་ལས་བཟོན་དཀོན་མཆོག་ལུ་དང་པ་སྦྱེད་ཡོད་པ་འབདམ་ལས་ཐུགས་དཀྱིས་རུག།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་ཚུ་ལུ་རྟགས་མཚན་དགོན་ནི་དང་། ཉེ་ལེན་པ་ཚུ་རིག་པ་རང་འཛོལ་དེ་ཡོད་པ་མིན་པས།
- ༡༣ དེ་ལས་ང་བཅས་ཀྱིས་མ་ཤི་ཀླུ་མ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ས་བའི་རྣོང་ལས་ཆོས་བཤད་འབདམ་ད། ཡ་རྩ་དྲུ་པ་བའི་དོན་ལས་བསྐྱར་པ་བཏབ་ནི་དང་། ཉེ་ལེན་པ་ཚུ་འདི་དོན་ལུ་ཅ་རྟེན་སྦྱེ་མིན་རུང་།
- ༡༤ ཁོང་འདམས་ཁ་བརྒྱབ་ཡོད་མི་ཡ་རྩ་དྲུ་པ་དང་ཉེ་ལེན་པ་ཚུ་གྱིས་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་རྟོགས་དབང་དང་དཀོན་མཆོག་གིས་མཁུན་རབ་འདི་མ་ཤི་ཀླུ་མིན།
- ༡༥ ག་དེ་སྦྱེ་ཟེརན་དཀོན་མཆོག་གིས་སྦྱེན་པ་དེ་མི་འེ་རིག་པ་ལས་མཁུན་དཀོན་མཆོག་གིས་རྟོགས་མེད་པ་དེ་མི་འེ་ཁེ་མཁུན་ལས་ཐུགས་ཆེ།
- ༡༦ ཐུན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་འཕོ་ཡོད་པ་ལུ་བཟ། ཁྱེད་ཚུ་ལས་ཤ་ག་བྱུགས་ཀྱིས་མི་རིག་ཅན་ལེ་ཤ་ཡོད། རྟོགས་དབང་ལེ་ཤ་དང་། མི་བཟང་རྟོག་རྟོ་ལེ་ཤ་ཚུ་ཅ་ལས་འཕོ་གནང་གནང་མ་མེན།
- ༡༧ དཀོན་མཆོག་གིས་མཁུན་པ་ཚུ་རྩ་ཅི་རི་བཟོན་དོན་ལུ་འཛམ་གླིང་གི་ཅ་རྟེན་ཚུ་འདམས་ཁ་གནང་རུག། དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་རྟོགས་ཅན་ཚུ་རྩ་ཅི་རི་བཟོན་དོན་ལུ་འཛམ་གླིང་གི་ཉམ་རྒྱུད་ཚུ་འདམས་ཁ་གནང་རུག།
- ༡༨ འཛམ་གླིང་གི་མི་ཟླ་པོ་དང་ཅིས་མེད་པ་ཚུ་དཀོན་མཆོག་གིས་འདམས་ཁ་གནང་དི། ག་ཅིས་རྩ་ཅི་མི་ཚུ་རྟོག་མ་བཟོན་ནི་དོན་ལས་མེད་མེ་ཚུ་འདམས་ཁ་གནང་རུག།
- ༡༩ ཤ་ག་བྱུགས་ག་ཅིས་ཀྱི་ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱུ་མདུན་ལུ་གཟི་བཟིང་རྟོན་མི་ཚུགས།
- ༢༠ ཁོ་ལས་བཟོན་དེ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀླུ་མ་ཤིང་འགྲུ་ཡོད་པ་མིན། དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ལུ་རིག་པ་དང་། ཐུང་རྒྱབ་སེམས་པ་དང་། རྣམ་པར་དག་པ་དང་། རྟོག་པ་ལས་ཐར་ལམ་ཚུ་མཛད་གནང་མ་ལས།
- ༢༡ ཁོ་ག་གིས་གཟི་བཟིང་ལྡན་མི་དེ། གཙོ་བོ་ལུ་གཟི་བཟིང་ལྡན་པར་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་བྱིས་ཡོད་པ་མིན།

ਸਿੰਦੂ-ਸਾਹਿਬ-ਪ।

པདུ་ལུས་གྱིས་ཚས་བཤད།

༄། ལྷན་ཆ་ཚུ། ང་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་འོང་མ་དུ་ལུ་དགོན་ཆོག་གིས་དཔང་གཞག་  
ཁྱབ་སྒྲགས་འབད་བར་གཏམ་ཆོག་དང་རིག་པ་ལྷན་དི་ང་མ་འོང་ས།།

2 ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཡེ་གྲུ་མ་གྱི་ཀད་ད། ཁོ་ཁྲམ་གྱིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ས་བའི་རྒྱུ་ལས་  
མ་གཏོགས་གཞན་ག་ཅིས་ཡང་ཁྱེད་རྒྱུ་འཇུག་ནང་ལྷ་མ་གྱིས་པ་སྟེ་ཐག་བཅད་  
བཅད་པ་མིན།

2 ང་ཁྱེད་ཚུ་མཉམ་སྡེ་བས་ཞན་དེ་འདྲི་ག་ཡོད་པ་མཚན་ག་ཅིས་དེ་ག་བྱུགས་འདར་  
དེ་རྒྱུ་ཅིས།

༤ དེགས་ལྟངས་བཤད་དང་ཆོས་བཤད་འདི་མེད་ཀྱི་ཡིག་པ་དང་གཏམ་ཆོག་ལས་མེན་  
པར། ལྷགས་ཉིད་ཀྱིས་མཐུན་པས་ལས་སྟེ་ཆོས་བཤད་བཤད་པ་ཡིན།

ཕ བྱེད་ཀྱིས་དད་པ་འདི་མེད་ཅིག་པ་ལུ་མ་བརྟེན་པར་འབད་ཞིན་མ་དུ། དགོན་  
མཆོག་གིས་མཐུན་པས་ལུ་བརྟེན་དགོཔ་ཞིན།

༦ ང་བཅས་ཀྱིས་བཤད་མི་རིག་པ་འདི་ཁོང་སྟོན་མེད་པ་ཚུ་གྱིས་བར་ནང་ལུ་ཡིན་  
པ་ཅིན། འཛམ་གླིང་གིས་རིག་པ་དང་འཛམ་གླིང་གིས་དབང་དཔོན་ཚུ་གྱིས་  
རིག་པ་མི་བསྟོན།

~ འཇམ་མཐིང་རྒྱལ་པ་མ་ཆགས་པའི་དེ་མ་ལས། ང་བཅས་པའི་དཔལ་ལོངས་སྤྱོད་  
དོན་ལུང་ཀོན་མཆོག་གིས་གསང་བའི་དམིགས་ཏི་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་ང་  
བཅས་ཀྱིས་ཆོས་སྟོན་མ་ཡིན།

འདི་ཡོན་ཏན་དེ་འཇམ་མཐིང་གི་དབང་དཔོན་ཚུ་ག་གིས་ཡང་མེ་ཤེས། ཁོང་གིས་  
 ཤེས་ཤེས་པ་འབད་བ་ཅིན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་གཙོ་བོ་འདི་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་  
 མ་བརྒྱུང་མ་འོང་།།

ཨིན་རུང་གསུངས་རབ་ནང་ལུ། མིག་དོ་གྱིས་ཡང་མ་མཐོང་ཡང་ཅིན་རྣམ་ཅོག་  
གིས་ཡང་མ་གོ། མིའི་སེམས་ནང་ལུ་ཡང་མི་ཤེས། དགོན་མཆོག་ལུ་དགའ་  
མི་ཚུ་གྱིས་དོན་ལུ་ག་ར་བཟོ་བཟོས་ཨིན་ཟེར་གྱིས་དི་འདུག།

१० དེ་ལས་ཐུགས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ར་ལུ་མངོན་གསུམ་  
སྒྲོམ་གནང་གནང་མཆི། ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་འབྱུང་བ་ག་ར་དང་དགོན་མཆོག་གིས་  
ནང་གཏིང་ཚུ་ཡང་དཔག་དེ་གནང་འོང་།

- ༡༡ ག་དེ་མིན་རུང་མེ་དེ་གྱིས་སེམས་གྱིས་མ་གཏོགས་ཅིག་ལུ། མེ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་  
ནང་ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ ག་གིས་ཤེས་པ། འདི་བཟུམ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་  
ཉིད་གྱིས་མ་གཏོགས་པར། གཞན་མེ་ག་གིས་ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་  
དགོངས་ག་ཅིས་ཡོད་པ་མེ་ཤེས།
- ༡༢ ད་ལྟོ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་ཉིད་འདི་ང་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས།  
འཇམ་གླིང་གིས་རྣམ་ཤེས་འདི་ང་བཅས་མ་ཐོབ་པར། དཀོན་མཆོག་གིས་ང་  
བཅས་ལུ་དེ་སྤྲེ་ག་ཅིས་གནང་ཡོད་པ་ག་ར་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་མིན་པས།
- ༡༣ ང་བཅས་ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་སྤྲུགས་ཉིད་གྱིས་བདེན་པའི་ཆོས་བརྟན་མ་མིན།  
དེ་སྤྲེ་མེ་འི་རིག་པ་ལས་མེན་པར་དམ་པའི་སྤྲུགས་ཉིད་གྱིས་རྟོན་གནང་བའི་ཆོག་  
ཚུ་བཤད་པ་མིན།
- ༡༤ འཇིག་བརྟན་པ་མེ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་ཉིད་ནང་གཏིང་ཚུ་མེ་ཐོབ།  
ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོང་ཚུ་ཅ་ནས་མིན་པའི་འགྲུ་སྤྲུགས་ཉིད་གྱིས་སྒྲོམ་ཚུ་ཏ་མེ་  
དགོ།
- ༡༥ ཁོ་སྤྲུགས་ཉིད་དང་ཁྱེད་པ་དེ་གྱིས་ག་ར་གྱིས་སྒྲོན་སྒྲུངས་འོང་། འདི་འབད་མ་  
ད་ཁོ་འི་སྒྲོན་མེ་ག་གིས་ཡང་སྒྲུངས་མེ་ཚུ་གས།
- ༡༦ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་གཙོ་བོའི་སྤྲུགས་བཞེས་ག་གིས་ཤེས་པ། གཙོ་བོ་ལུ་ག་གིས་  
རྟོན་བྱེད་མེ་ཡོད་པ། ང་བཅས་ར་ལུ་མ་ཤེ་ཀའི་སྤྲུགས་ཡོད་པ་མིན།

### མིའུ་ག་སྤྲུགས་པ།

#### དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཚུ།

- ༡༡། སྒྲོན་ཆ་ཚུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུགས་ཉིད་དང་ཁྱེད་མ་བཟུམ་སྤྲུགས་མ་རུམ། མིན་  
རུང་འཇིག་རྟན་པ་དང་མ་ཤེ་ཀའི་ནང་གི་སྤྲུགས་ཚུ་ཀྱང་བཟུམ་སྤྲུགས་ཅིས།
- ༡༢ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་མེ་ཐོབ་བྱེད་དེ་གསེལ་ཡི། རྟོན་བྱེད་དེ་གསེལ་གསེལ་མེན། དེ་སྤྲུགས་  
ཁྱེད་རྟོན་དང་ཤ་བཟུམ་ཉི་ག་སྤྲུགས་མེད་པ་ལས་རྟོན། ད་ལྟོ་ཡང་ཁྱེད་ཟེས་བཟུམ་  
ཚུ་གསེལ་པའི་ག་སྤྲུགས་མིན་འདྲུག།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ད་ལྟོ་ཡང་ཁྱེད་འཇམ་གླིང་པ་འབད་རྟོན་རུག། ག་དེ་སྤྲེ་ཟེརན་  
ཁྱེད་ཚུ་འི་ནང་འཁོད་ལུ་སྤྲུགས་དོག་དང་། འཐབ་འཇིང་དང་། མ་མཐུན་པ་  
ཡོད་པ་རིང་ལུ། ཁྱེད་འཇིག་རྟན་པ་མེན་ནམ། མེ་དཀྱུས་མ་བཟུམ་ལམ་འཁྱོམ་  
མིན་ན།

- ༤ སྐབས་ཅིས་ལུ་གཅིག་གིས་ང་པུ་ལུས་གྱིས་ཁ་ཐུགས་ལས་དང་། གཅིག་གིས་ང་ཞེ་པོ་ལོས་ཁ་ཐུགས་ལས་ཞིན་ཟེར་རུང་། བྱེད་ཚུ་འཇིག་རྟེན་པ་མེན།།
- ༥ དེ་འབདན་པུ་ལུས་ག་ཞིན་མ། ཞེ་པོ་ལོས་ག་ཞིན་མ། གཙོ་བོ་མི་མེ་རེ་ལུ་སྐྱེས་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། བྱེད་ཚུ་དད་པ་ལུ་བཀོད་པའི་ཞབས་ཏོགས་པ་ཚུ་ཞིན།།
- ༦ ང་གིས་གསོན་ལྷང་མ་བཙུགས་ཅིས། ཞེ་པོ་ལོས་གྱིས་ཚུ་ཐུགས། དེ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་ཐོན་སྐྱེད་གནང་ཡི།།
- ༧ དེ་སྤྲེའི་པ་ཅིན་ཐོན་སྐྱེད་གནང་མེད་དགོན་མཆོག་དེ་རྒྱང་མ་ཅིག་མ་གཏོགས་པར། ཁོང་ལྷང་མ་བཙུགས་མི་དེ་གཉིས་ག་ཅིས་ཡང་མེན་པས།།
- ༨ ཁོ་ལྷང་མ་བཙུགས་མེད་པ་ཁོ་ཚུ་ཐུགས་མི་དེ་གཉིས་ཆ་ར་གཅིག་ཞིན། དེ་བཟུམ་མེ་རེ་རེ་གྱིས་ཁོང་རའི་ལུ་དང་བཅུན་ཏི་གསོལ་རས་ཐོབ།།
- ༩ ང་བཅས་ར་དགོན་མཆོག་གིས་ལྷ་འབད་མེ་ཚུ་ཞིན། བྱེད་ཚུ་དགོན་མཆོག་གིས་ས་ཁོང་དང་། དགོན་མཆོག་གིས་གཟིམ་རུང་ཞིན།།

### ཞབས་ཏོགས་མ་འདྲུལ་ལེ་ག།

- ༡༠ ང་ལུ་གནང་ཡོད་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་བཟུམ་ཅིག་པ་བརྩེ་མ་ཁས་པ་དང་འདྲུལ་ ང་གིས་ཅིག་འབྲུམ་བཏིང་ཡོད་པ་དེ་འགྲུ་མི་གཞན་གྱིས་ཁྱིམ་བརྒྱབ་དོ་བཟུམ། ད་ཁོ་གྱིས་ཁྱིམ་ག་དེ་སྤྲེ་བརྒྱབ་ནི་ཞིན་ན་མི་རེ་རེ་གྱིས་རིག་པ་གྱིམས་དེ་རྒྱུད།།
- ༡༡ ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་གྱིས་བཏིང་ཡོད་པའི་ཅིག་པ་འབྲུམ་འདི་མ་གཏོགས་པར། གཞན་ག་གིས་ཡང་ཅིག་པ་འབྲུམ་བརྒྱབ་ཏི་དེའི་འགྲུ་བཟུམ་མི་ཚུ་གས།།
- ༡༢ མི་ག་ཞིན་རུང་ཅིག་པ་འབྲུམ་དེའི་འགྲུ་གསེར། དེ་ལྟུ་ བུ་རུ་ཐུ་ཏི། ཤིང་། ལྷ། འཇག་སྤྱིལ་ཚུ་འི་ཁྱིམ་བརྒྱབ་དེ་འབད་བ་ཅིན།།
- ༡༣ མི་རེ་རེའི་ལུ་ཚུ་མངོན་གསུམ་སྤྲེ་མངོང་འོང་། ག་དེ་སྤྲེ་ཟེར་ན་ཉིམ་དེ་བསྐང་ལུ་མི་རེ་རེའི་ལུ་ཚུ་ག་དེ་སྤྲེ་ཡོད་པ་མེ་གྱིས་ཆོག་ཞིན་མ་དམངོན་གསུམ་མངོང་འོང་།།
- ༡༤ མི་ག་གིས་ཅིག་པ་འབྲུམ་དེ་འགྲུ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་བརྒྱབ་དེ་གནས་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ལུ་གསོལ་རས་ཐོབ་འོང་།།
- ༡༥ མི་ག་གིས་ལུ་དེ་ཚུ་མེ་གྱིས་ཆོག་པ་ཅིན། ཁོ་ལུ་གྲོང་རྒྱུད་ཡོག་སྤྱོ། མེ་དེ་གྱིས་



- ནང་ལས་སྐྱབས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཐར་པ་ཐོབ་འོང་།།
- ༡༦ བྱེད་དོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཁང་ཞིན་མ་མ་ཤེས་གསལ། དོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་  
ཉིད་དེ་བྱེད་ནང་ན་བཞུགས་ཡོད་པ་མ་ཤེས་གསལ།།
- ༡༧ དོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཁང་འདི་དམ་པ་ཞིན། དོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་  
འདི་མེག་གིས་བཅོལ་པ་བཟོ་བ་ཅིན། ཁོ་ལྟ་དོན་མཆོག་གིས་ཆར་གཅད་མཛད་  
འོང་། བྱེད་ག་ཅིས་གྱིས་ཆོས་ཁང་དེ་ཞིན་མ་མོ།།
- ༡༨ མེ་ག་གིས་ཡང་ཁོ་རང་ལུ་མགྲོན་པ་མ་བྱུང་། བྱེད་ཚུའི་བར་ནང་ལས་མེ་ག་  
ཞིན་རུང་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ཁོ་མཁས་པ་ཞིན་ཟེར་བསམ་པ་ཅིན། མེ་མཁས་  
པ་ལུ་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་ཁོ་མེ་ཙུ་ཀས་ལུ་འགྱུར་དགོ།།
- ༡༩ དོན་མཆོག་གིས་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་འཛམ་གླིང་འདི་འེ་རིག་པ་དེ་ཙུ་ཀས་ཞིན།  
གསུངས་རབ་ནང་ལུ་དོན་མཆོག་གིས་མཁས་པ་དེ་ཁོང་རེ་རིག་པ་ལུ་འཛོན་  
འོང་ཟེར་བྲིས་ཏི་འདུག།།
- ༢༠ ད་རུང་ཡང་མཁས་པ་འི་བསམ་སྒྲོལ་འདི་ཁྲངས་མེད་པ་ཞིན་མ་གཙོ་བོའི་འབྲེན་  
ཟེར་བྲིས་ཏི་འདུག།།
- ༢༡ མེ་ག་གིས་ཡང་མེ་ཚུ་ལུ་བསྟོན་པ་མ་བྱུང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་ཅིས་ཡོད་པ་  
ག་ར་བྱེད་རང་གིས་ཞིན།།
- ༢༢ པུ་ལུས་གྱིས་ཞིན་རུང་། ཡང་ཅིན་ཞེ་པོ་ལོས། ཡང་ཅིན་གེ་ལུས། ཡང་  
ཅིན་འཛམ་གླིང་གིས། ཡང་ཅིན་ཆོ་སྤྲོས། ཡང་ཅིན་འཆི་བ། ཡང་ཅིན་ད་ལྟ་  
ག་ཅིས་ཡོད་པ། ཡང་ཅིན་མ་འོངས་པ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་ར་བྱེད་རང་གིས་ཞིན།།
- ༢༣ དེ་ལས་བྱེད་མ་ཤི་ག་གྱིས་ཞིན། མ་ཤི་ག་འདི་དོན་མཆོག་གིས་ཞིན།།

### མིའུ་བཞི་པ།

#### མ་ཤི་གའི་སྐྱེ་ཆབ་ཚུ།

- ༡༡། མེ་ག་ཅིག་གིས་ང་བཅས་མ་ཤི་གའི་ཞབས་ཏྲིགས་པ་དང་། དོན་མཆོག་  
གིས་མངོ་ཆར་ཅན་ཚུའི་གཉེར་པ་སྤྲེལ་དགོཔ་ཞིན།།
- ༢ འདི་མ་ཆད་གཉེར་པ་གྱིས་ལུ་འགན་ལུ་མེ་ག་ཅིག་དམ་ཆོག་བརྟན་ཏྲིགས་ཏྲི་དགོ།།
- ༣ བྱེད་ཚུ་ཡང་མེ་གྱིས་བྲིས་ལུགས་ལས་ང་ལུ་བརྟན་དཔུང་འབད་བ་ཅིན་ང་  
ལུ་བྲིས་ཁ་མེད་པ་ཞིན། ང་གིས་ཡང་ང་རང་ལུ་བརྟན་དཔུང་མེ་འབད།།

- ༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་རང་གིས་འབད་ང་གིས་གན་ཡང་མི་ཤེས། དེ་གྲིས་ང་ལུ་  
བརྟག་དཔུང་མི་འབད། ང་ལུ་བརྟག་དཔུང་མཛེད་མི་འདི་གཙོ་བོ་ཨིན།
- ༥ ཟུན་པའི་ནང་ལུ་སྤྱོད་བཞག་བཞག་པ་དང་སེམས་གཏིང་ནང་ཡོད་པ་ག་ར་མཛེན་  
གསུམ་སྤྱོད་བརྟན་གནང་མི་གཙོ་བོ་མ་འཕྲོན་པའི་བར་ནང་། ཉུས་ཚུ་མ་རེན་མ་  
ལས་བརྟག་དཔུང་མ་འབད། དེ་བསྐྱང་ལུ་མི་རེ་རེ་འཕྲོད་པ་ད་གོན་མཚེག་  
ལས་གནང་འོང་།
- ༦ ཟུན་ཆ་ཚུ། དེ་ཚུ་ག་ར་ཁྱེད་ལུ་ང་གིས་ང་རང་དང་ཨེ་པོ་ལོས་གྲིས་དཔྱེ་གཏམ་  
ནང་ལུ་སྤྱོད་བཞག་ཡོད་པ་འདི། ང་བཅས་གྲིས་དཔེ་རྣམས་སྤྱོད་མི་རེ་གསུམ་ལུ་ཡོད་མ་  
ཆེས་བར་གསུངས་རབ་ནང་ལུ་བཟུམ། ཁྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བཟོ་པ་མན་  
ཞེན་མ་ད་དག་བྱང་བྱང་མ་འབད།
- ༧ ཁྱེད་གཞན་དང་མ་འདྲམ་ག་གིས་བཟོ་ཡི། ཁྱེད་ཁྱེད་རང་གྲིས་མ་ཐོབ་མི་ག་  
ཅིས་ཡོད་པ། ད་ལྟོ་ཁྱེད་གྲིས་ཐོབ་ཡོད་པ་དེ་ལུ། ཁྱེད་ག་ཅིས་སྤྱོད་རང་བཟོ་ད་  
རྒྱུ་དགོཔ་སྟེ།
- ༨ ད་ལྟོ་ཁྱེད་ཆོས་ཡི་གམ། ཁྱེད་ཕུག་པོ་འགྱུར་ཡི་གམ། ང་བཅས་མེད་པར་ཁྱེད་  
རྒྱུ་པོ་འབད་དི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐོབ་པ་ཅིན་ང་བཅས་  
ཡང་ཁྱེད་མཉམ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་འབད་མ་འོང་།
- ༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་མནོ་བ་ཅིན། ད་གོན་མཚེག་གིས་མཐའ་མར་ལུ་ང་བཅས་  
སྤྱོད་ཚུ་ལྟེ་འཆི་བའི་དོན་ལུ་བཀོད་གནང་མི་འདི། འཛམ་གླིང་དང་། ཡོ་ཉ་  
དང་། མི་རི་ཁྱད་མི་རི་དོན་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་བཟུམ་ཨིན་པས།
- ༡༠ ང་བཅས་མ་ཤི་ཀའི་དོན་ལས་རྩ་ཆུལ་དང་། ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ན་མཁས་  
པ་ཨིན། ང་བཅས་ཞན་པ་དང་། ཁྱེད་ཚུ་སྤྱོད་པ་ཅིན་ཨིན། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་གུས་  
ཞབས་དང་། ང་བཅས་ལུ་སྤྱོད་པ་ཞབས་ཨིན།
- ༡༡ ད་ལྟོ་ཉུས་འདི་ལུ་ང་བཅས་པོ་སྤྱོད་གསལ་དང་། ཁ་སྒྲིམ་དང་། གཟུགས་  
སྤྱོད་མ་དང་། རུང་མཛོག་པ་དང་། ཁྱེད་མེད་པ་ཨིན།
- ༡༢ ང་བཅས་རའི་ལག་པ་གྲིས་ལུ་ཚུ་བཀའ་ཐུབ་སྤྱོད་དེ་ལུ་འབད་བའི། གཞན་  
གྲིས་སྤྱོད་པ་ཞབས་བརྒྱུ་ད་ང་བཅས་ཀྱི་འབྲིན་རྒྱུ་ལུ་བྱིན་ཡི། གནོད་འཚེ་  
བཀའ་ལམ་ད་ང་བཅས་བཟོད་པ་སྤྱོད་པས་ཡི།
- ༡༣ ཁ་དན་སྤྱོད་པ་ད་ལུ་ང་བཅས་གཏམ་ཁྱེན་ཁྱེན་ཁྱེན་སྤྱོད་པས་ཅིས། ང་བཅས་འཛམ་  
གླིང་གིས་ཕུག་སྤྱོད་གསུངས་དང་འདྲམ་འགྱུར་ཏི། ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་འདི་བཟུམ་སྤྱོད་  
ཡོད་པ་ཨིན།

པའུ་ཡུས་འདི་ཚས་ཚྲགས་ཀྱིས་ཐུགས་ཉིད་དང་ཐུན་པའི་

ཡབ་བཟུམ་ཞིན།

- ༡༣ ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་དོ་ཚ་བཟུག་ནི་སྟེ་འབྲི་འབྲིས་ཅུ་ལས་མེན། ང་གིས་གཅེས་མི་  
བྱ་ཚུ་ལུ་བློ་སྤྲོད་ཐུག་པ་བཟུམ་ཅིས་ཞིན།
- ༡༤ ཁྱེད་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་པ་མའི་དོ་ཚབ་འབད་སྟོང་ཕྱག་བཟུ་ཐམས་ཡོད་ཅུང་།  
ཨ་པ་ལེ་ཤ་མེན་འདུག། མ་ཤི་ཀ་ལེ་ཤུའི་ནང་ཐིན་བཟུང་སྟོན་ལས་སྟེ། ང་ཁྱེད་  
ཚུ་འི་ཨ་པ་འབད་འགྱུར་སྟེ་ཡི།
- ༡༥ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ང་གིས་ལང་ཚུ་ལ་འབད་ཟེར་ང་གིས་ལུ་བ་འབད་མ་  
ཞིན།
- ༡༦ དེ་འདྲི་ལུ་གཙོ་བོ་འདི་ནང་ལུ་ང་གིས་གཅེས་མི་བྱ་ཚུ་དམ་ཚིག་ཅན་ཏུ་མི་ཐེ་ཁྱེད་  
ཡོད་སར་བཏང་བཏང་མ་ཞིན། ང་གིས་ལུ་བ་ག་སྟེ་གུ་སྟེ་གྱིས་ཚས་ཚྲགས་ག་  
ར་ལུ་ང་གིས་སྟོན་བྱིན་པའི་མ་ཤི་ཀ་པའི་བྱ་སྟོན་ཚུ། ཁྱེད་ལུ་ཁོ་གྱིས་བློ་སྤྲོད་  
འབད་འོང་།
- ༡༧ ང་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་མི་འོང་ཟེར་བསམ་ཅུང་། མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ང་རྒྱལ་  
འབད་མ་ཞིན་པས།
- ༡༨ གཙོ་བོ་འདི་ཐུགས་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན། མཐུགས་པ་ར་ང་གིས་ཁྱེད་ཡོད་མར་  
འོང་དི། ཁོང་ང་རྒྱལ་འབད་མི་གྱིས་ཚིག་ལུ་མ་བཟུ་བར་སྟོན་སྟེ་དབང་གཅིས་  
ཡོད་པ་ཤེས་འོང་།
- ༡༩ གཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ་གཏམ་དང་ཚིག་གིས་མེན་  
པར། མཐུ་སྟོབས་འདི་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༠ ཁྱེད་ལུ་གཅིས་འདོད་པ་ཡོད་པ། ང་ཁྱེད་ཡོད་སར་འཁར་མ་སྟེ་ཁོང་ནི་  
ཞིན་ནམ། ཡང་ཅིན་བྱམས་པ་སྟེ་རྗེ་ནང་ལུ་དང་ནི་བའི་ཐུགས་ཉིད་ནང་ལུ་  
སྟེ་འོང་ནི་ཞིན་ནམ།

མིའུ་ཁྲ་པ།

འདྲོད་ཆགས་ལོང་མ།

༡༡། ཕྱི་པ་ཚུའི་བར་ནང་ལས་ཡང་མ་འབྱུང་བའི་འདྲོད་ཆགས་ལོང་མ་དེ་ཁྱེད་  
ཚུ་ལས་འབྱུང་ཏི། གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཨ་པའི་ཨ་མ་སྤྱད་པ་མཉམ་ཅིས་ཐོད་པའི་  
གནས་ཚུལ་ཚུ་མཉམ་བྱ་དོད་ཅིས།

༢ དེ་བཟུམ་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་འབད་མེད་ཁྱེད་ཚུའི་གྲལ་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཏང་བའི་  
དོན་ལུ་མུ་ངན་འབད་བའི་ཚབ་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ང་ཚུ་ལ་སྤྱོད་འོང་གམ།

༣ འདི་བཟུམ་བྱ་སྤྱོད་འབད་མེ་ཁོའི་སྒྲོར་ལས། མེ་དེ་ངེས་བདེན་སྤྱོད་ཤིག་གཟུགས་  
དེ་ཁར་མེད་རུང་ངེ་སེམས་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ཡོད་པ་ཨིན། ང་རང་ངོ་མ་ཁྱེད་  
ཚུ་མཉམ་ཡོད་པ་བཟུམ། དེ་སྤྱོད་ཐག་བཅད་ཅིས།

༤ ཁྱེད་ཚུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཚན་ཐོག་ལུ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ད། ཁྱེད་  
ཚུ་དང་མཉམ་ཐུགས་ཉིད་ནང་ལུ་ང་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ལས་ང་བཅས་རའི་  
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཐུན་ཐོག་ལས་ཡང་འདི་ནང་ཡོད་པ་ཨིན།

༥ ཉེས་ཅན་མེད་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཉིམ་དེ་ལུ་རྣམ་ཤེས་དེ་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ།  
དེའི་ཤིག་གཟུགས་ལུ་ང་ལོ་ཚར་བཅད་ནི་དོན་ལས་ཁོ་བདུད་གྱིས་ལག་པ་ལུ་སྤྱོད་  
འོང་།

༦ ཁྱེད་ཚུའི་བསྟོད་པ་འདི་ལེགས་ཤོམ་མིན་འདུག། སྐར་ཅི་ཨ་ཅི་གཅིག་གིས་  
འབྱུ་གེ་ར་སྐར་པོ་ལུ་འབྱུར་མ་ཨིན་མ་ཁྱེད་མེ་ཤེས་གམ།

༧ ཁྱེད་འབྱུ་གསར་པ་ལུ་འབྱུར་དགོ་པ་འབད་ན་སྐར་ཅི་བརྟེན་མེད་སྤང་དགོ། མ་  
ཤི་ཀ་ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་དུས་ཆེན་གྱིས་དམར་མཆོད་འབད་འབྱུར་ཡོད་པ་  
ལས། ཁྱེད་ཚུ་སྐར་ཅི་མེད་པ་ཨིན།

༨ དང་བཅས་ར་ངན་སེམས་དང་གཞོན་སེམས་གྱིས་སྐར་ཅི་ཨིན་པའི་སྐར་ཅི་ངན་  
པའི་དུས་ཆེན་མ་འབད་བར། སྐར་ཅི་ངང་ཚུལ་དང་བདེན་པའི་ཁུར་ལེག་གྱིས་  
དུས་ཆེན་ཅིས་གོ།

༩ འདྲོད་ལོག་ཅན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ཆ་རོགས་མ་འབད་ཟེར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཡི་  
གུ་འབྲི་བྲིས་པ་ཨིན།

༡༠ འཛོམས་ཐོང་འདྲིའི་འདྲོད་ལོག་ཅན་ཚུ། ཡང་ཅིན་སེར་ལྷ། ཡང་ཅིན་ཆོམ་རྒྱ།

ཡང་ཅིན་སྐུ་ལྷན་མེ་ཚུ་དང་མཉམ་ཆ་རོགས་མ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་མིན་  
ཁྱེད་ཚུ་འཛམ་གླིང་འདི་ལས་ཕྱེ་ཁར་ཐོན་འགྲོ་དགོཔ་འོང་།

༡༡ དེ་སྤྱི་ཨིན་རུང་སྐུ་ཆ་གྱིས་མེད་ཐོབ་མི་གཅིག་གིས་འདོད་ཆགས་འབད་དི། ཡང་  
ཅིན་སེར་ལྷ་འབད་དི། ཡང་ཅིན་སྐུ་ལྷན་དི། ཡང་ཅིན་ཞན་ཆགས་འབད་  
དི། ཆང་གི་ར་བྱི་མི་ཨིན་པ་ཅིན་ག་དེ་སྐར་རུང་དེ་དང་གཅིག་ཁར་ཆ་རོགས་  
མ་འབད། དེ་ལས་དེ་དང་མཉམ་ཅིས་ལྷ་ཡང་མ་བཟུའ་བཟུའ་ད་གིས་ཁྱེད་ལུ་  
བྲིས་ཡོད་པ་ཨིན།

༡༢ ག་དེ་སྤྱི་བཟུང་ནང་པ་ལུ་ཁྱེད་གྱིས་བྲིས་སྤྱོད་མེ་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན། ང་གིས་  
ཕྱེ་པ་ལུ་ག་དེ་འབད་བྲིས་སྤྱོད་མེ་ཚུ་གསལ་ནི་སྟོ།

༡༣ ཕྱེ་པ་ཚུ་ལུ་ཞལ་ཆེད་ཀོན་མཆོག་གིས་གཅིག་འོང་། ངན་པ་མེད་ཁྱེད་ཚུ་རི་བར་  
ནང་ལས་ཡུལ་ཚུ་གསལ་གཞན་ཁར་ལུ་བཏོན་གཏང་དགོ།

### མི་བྱ་དྲུག་པ།

#### བྲིས་སྤྱོད་འགྲོ་མ།

༡༤ ཁྱེད་ཚུ་རི་བར་ནང་འཐབ་འཛིང་འབྱུང་པ་ཅིན། མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ཡོད་སར་  
མ་འགྲོ་བར། དྲང་འདོན་མེད་པའི་བྲིས་སྤྱོད་ལུ་འགྲོ་ནི་ག་ཅིས་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་པ་ཨིན།

༡ མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་གྱིས་འཛམ་གླིང་པ་ལུ་བྲིས་སྤྱོད་འབད་ནི་ཨིན་མེད་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་  
མེ་ཤེས་གཞུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་འཛམ་གླིང་ལུ་བྲིས་སྤྱོད་འབད་པ་ཅིན། ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་གནས་དོན་ལྷ་ཀྱ་གཅིག་ཡང་བྲིས་སྤྱོད་འབད་ནི་འོས་བབས་མེད་པ་  
ཨིན།

༢ ང་བཅས་གྱིས་ཕོ་ཉ་ཚུ་ལུ་བྲིས་སྤྱོད་འབད་ནི་ཨིན་མེད་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མ་ཤེས་གཞུ། ང་  
ཚུ་འི་མེ་ཆེ་འདི་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་ནི་འོང་།

༣ དེ་འབད་ན་ཁྱེད་ལུ་ད་ཚུ་འི་མེ་ཆེ་འདི་ལུ་འཐབ་འཛིང་རེ་འབྱུང་མ་ད་ལུ། ཆོས་  
ཆོག་གིས་མ་ཅིས་བའི་མེ་ཚུ་འི་གདོང་ཁར་བྲིས་སྤྱོད་དོན་ལུ་བཞག་འོང་  
གཞུ།

༤ ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འི་ངོ་ཆ་རེ་རེ་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཨིན། སྐུ་ཆ་ཚུ་གྱིས་བར་ནང་མཐུན་  
སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ནང་ལས་མེ་མཐུན་པ་མེད་པའི་ནང་ལས་  
གཅིག་ཡང་མེད་པ་ཨིན་ན།

- ༤ འདི་འབདམ་ད་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ཐུན་ཆ་གྲིས་ཐུན་ཆ་ལུ་སྒྲུབ་ས་ནི་བརྒྱབ་མས།། དེ་  
ཡང་ཕྱི་པ་ཚུ་འི་གདོང་ཁར་ལུ་ཚུད་པ་འབདམ་མས།།
- ༥ ཁྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ས་ནི་བརྒྱབ་སྟེ་འཛོལ་བ་འབད་དེ་ཕམ་ཡོད་པ་  
ཞིན་པས། ཁྱེད་གཅིས་སྟེ་འཛོལ་བ་ལུ་མ་སྒྲིམས། ཁྱེད་གཅིས་སྟེ་འཕྲུག་  
ཡོད་པ་ལུ་བཟོད་པ་མེད་པ་སྟེ།
- ༦ དེ་སྟེ་ཞེན་པ། ཁྱེད་ཚུ་མ་དག་པ་འབད། འཕྲུག་བཅོམ་འབད། དེ་ཡང་ཁྱེད་  
རའི་ཐུན་ཆ་ལུ་འབདམ་མས།།
- ༧ མི་དགོ་བ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ཁྲིམ་སྒྲུབ་ས་མེ་ཐོབ་ནི་ཞིན་མ་ཁྱེད་  
ཚུ་གྲིས་མི་ཤེས་གཤམ། མགྱེས་མ་བརྒྱབ། འདོད་ལྷག་ཅན་ཚུ་དང་། སྐུ་ལུ་  
ཉེན་མི་དང་། ལྷག་གཤམ་འབད་མི་དང་། སྔ་རྒྱུ་ལྷ་ལུ་སྤྱུ་བུ་ལུ་འབད་  
མི་དང་། ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་སྒྲུབ་པ་བརྒྱབ་མི་དང་།
- ༨ ཞར་རྒྱན་འབད་མི་དང་། ལེར་སྒྲ་ཅན་དང་། ཆང་གིས་ར་བེ་མི་དང་། སྐར་  
པ་བརྒྱབ་མི་དང་། ཆོམ་རྒྱན་ཚུ་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ཁྲིམ་ས་མེ་ཐོབ།།
- ༩ ཁྱེད་ལ་ལུ་གཅིག་ཡང་ཏེ་མ་དེ་སྟེ་ཡོད་ཅུང་། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུའི་མཆོན་དང་། ང་  
བཅས་རའི་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉེད་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གཙང་ཏྲིག་ཏྲི་འགྱུར་  
ཡི། རྣམ་པར་དག་པ་ལུ་འགྱུར་ཡི། ཐུང་མ་ལུ་འགྱུར་སྟེ་ཡི།

### ཤ་གཟུགས་དེ་རྣམ་པར་དག་པ་དགོཔ།

- ༡༠ ང་གིས་གོ་ར་འབད་མཆོག་ཅུང་། དེ་ཚུ་གོ་ར་ང་ལུ་ཕན་པ་མེད། ང་གིས་གོ་  
ར་འབད་མཆོག་ཅུང་། ང་དེ་ཚུ་གྲིས་དབང་ཆ་འོག་ལུ་མི་འགྲོ།
- ༡༡ བཞེས་སྒྲིམ་གྲིས་དོན་ལུ་དང་། རྒྱུ་འདི་བཞེས་སྒྲིམ་དོན་ལུ་ཞིན། འདི་འབདམ་  
ད་དགོན་མཆོག་གིས་གཉིས་ཆ་ར་མེད་པར་མཛད་གནང་འོང་། ཞིན་ཅུང་  
གཟུགས་འདི་འདོད་ཆགས་ལོངས་ནི་དོན་ལས་མེན། གཙོ་བོ་དོན་ལུ་ཞིན།  
གཙོ་བོ་གཟུགས་ཀྱིས་དོན་ལུ་ཞིན།
- ༡༢ དགོན་མཆོག་གིས་གཙོ་བོ་སྐྱེ་གསོལ་པ་སྟེ་སྤྱོད་ས་དེ་གནང་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་  
ར་ཡང་ཁོ་རའི་མཐུ་སྟེ་ལས་ལས་གསོལ་པ་སྟེ་སྤྱོད་གནང་འོང་།
- ༡༣ ཁྱེད་ཚུ་གཟུགས་འདི་མ་ཤི་ཀའི་སྐྱེ་ཡན་ལག་ཞིན་མ་མ་ཤེས་གཤམ། དེ་འབདན་  
ང་གིས་མ་ཤི་ཀའི་སྐྱེ་ཡན་ལག་འདི། གནང་བཅོང་མ་གྲིས་ཡན་ལག་སྟེ་བཟོ་  
བརྒྱབ་གཤམ། དགོན་མཆོག་དེ་སྟེ་མེན།

- ༡༦ ག་དེ་སྤྲེའི་ཟེརན། ཁོ་ག་ཞིན་མ་གནང་བཅོང་མ་མཉམ་བཅོང་མེད་ག་བྱུགས་གཅིག་  
འགྱུར་མ་ཞིན། ག་དེ་སྤྲེའི་ཟེརན་གཉིས་ཅིག་ཁར་རྫོང་པ་ཅིན་ཤ་ལུས་གཅིག་ལུ་  
འགྱུར་མ་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་ཤེས་གམ།
- ༡༧ དེ་ལས་ཁོ་ག་ཞིན་མ་གཅོད་ངང་བཅོང་མེད་ཐུགས་ཉིད་གཅིག་ལུ་འགྱུར་མ་ཞིན།
- ༡༨ འདྲོད་ལོག་དེ་སྤངས། རྟིག་པ་ག་ཅིས་ཞིན་རུང་མི་གཅིག་གིས་འབད་བཅིན་  
ག་བྱུགས་ཀྱིས་བྱི་ཁར་ལས་འབད་མ་ཞིན། འདི་འབད་མ་ད་ཁོ་ག་གིས་འདྲོད་  
ཆགས་ལོག་དེ་འབད་བཅིན་ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ག་བྱུགས་ལུ་རྟིག་པ་བསྐྱུགས་པ་ཞིན།
- ༡༩ ག་ཅིས་ཞིན་མ། ཁྱེད་ཀྱིས་ག་བྱུགས་འདི་ཁྱེད་རང་གིས་མེན་པར། དཀོན་མཆོག་  
ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་དེ་ཁྱེད་ནང་ན་ལུ་བཞུགས་མི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་  
ཁང་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་ཤེས་གམ།
- ༢༠ ག་དེ་སྤྲེའི་ཟེར་བཅིན་ཁྱེད་རིན་གོང་རྫོང་ཉི་ཉེ་ཉེ་མ་ཞིན། འདི་འབད་མ་ལས་དཀོན་  
མཆོག་གིས་གནང་གནང་མ་ག་བྱུགས་ཀྱིས་སྒྲོ་ལས་དང་། སེམས་ཀྱིས་སྒྲོ་ལས་  
སྤྲེད་ཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་པ་ལུ་ལ།

མི་ལུ་བདུན་པ།

གཉེན་སྦྱོར་སྐྱོར།

- ༡༡། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་བྱིས་པའི་སྐྱོར་ལས། མི་གཅིག་གིས་ཨམ་སྤུ་དང་གཉེན་  
མ་བརྒྱབ་པར་རྫོང་པ་ཅིན་ལེགས་ཟེར་སྐྱབས་ནི་ཞིན་པས།
- ༢ ཞིན་རུང་འདྲོད་ལོག་ལས་འཛུམ་ནི་ཐབས་ལུ། སྔ་རྒྱ་རེ་ལུ་ཨམ་སྤུ་རེ་དང་།  
ཨམ་སྤུ་རེ་ལུ་རྒྱལ་པ་རེ་ཡོད་པར་དག།
- ༣ རྒྱལ་པ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་ཨམ་སྤུ་ལུ་དང་། ཨམ་སྤུ་ཀྱིས་མོ་རའི་རྒྱལ་པ་ལུ་འོས་འབབ་  
དང་བརྟན་པའི་དབང་ཆ་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- ༤ ཨམ་སྤུ་རེ་ག་བྱུགས་འདི་མོ་རའི་དབང་ཆ་ད་ལུ་མེན་པར་སྔ་རྒྱ་རེ་དབང་ཆ་ད་ལུ་  
ཞིན། འདི་བཟུམ་སྔ་རྒྱ་ཡང་ཁོ་རའི་ག་བྱུགས་འདི་ཁོ་རའི་དབང་ཆ་ད་ལུ་མེན་པར།  
ཨམ་སྤུ་རེ་དབང་ཆ་ད་ལུ་ཞིན།
- ༥ ཁྱེད་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཁས་ལེན་མེད་པར་མ་རྫོང་། ཁྱེད་རང་གཉིས་  
བརྟན་འགྲོས་འགྲུ་ལས་སྤྱོད་གནས་བསྐྱུང་ནི་དང་སྒྲོན་ལམ་བརྟུབ་ནི་དོན་ལུ་  
སྐབས་ཅིས་སེམས་རྫོང་ཡོད་རུང་། དེའི་ཤུལ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་འདྲོད་ཆགས་ལས་



- བརྟེན་ཏི་བརྟེན་གྱིས་བར་ཆད་མ་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་ལོག་ཏེ་འཛོམས་དགོས་ཡིན།
- ༦ ང་གིས་སྐབས་མི་ཚུ་གནང་བ་ལྷ་མ་གཏོགས་པར་བཀའ་བྱ་མེད།
- ༧ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་མི་ག་ར་ང་དང་ཅོག་འབད་པ་ཡིན་མའིང་མན་རུང་མི་རེ་རེ་དགོན་མཆོག་ལས་གསལ་རས་ཁོ་ལུ་དེས་ཅིས་དང་ང་ལུ་དེས་ཅིས་ཟེར་བྱ་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༨ ང་གིས་གཉེན་མ་བྱུང་པའི་མི་སྤྱིས་དང་མི་རེ་མ་ཚུ་ལུ་སྐབས་ཡིན། ཁོང་དེ་ཚུ་དང་ཅོག་འབད་པ་རང་བྱུང་མ་གཅིག་འབད་མེད་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འོང་།
- ༩ ཁོང་ཚུ་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་མི་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་གཉེན་བྱུང་བཀའ་འོང་། ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་འདྲོད་ཆགས་གྱིས་འཛོལ་དི་འབད་སྐབས་གཉེན་བྱུང་པ་ཅིན་བཀའ་འོང་།
- ༡༠ གཉེན་བྱུང་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ། ཨམ་སྤྱའི་མགའ་དང་ཁ་མ་འབྱུལ་བའི་བཀའ་ང་གིས་བྱིན་མ་མེད། གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་གིས་གནང་གནང་མ་ཡིན།
- ༡༡ ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྱི་ཁ་འབྱུལ་བ་ཅིན་ལོག་ཏེ་གཉེན་མ་བྱུང་པར་མེད། ཡང་ཅིན་མགའ་དང་མཉམ་ལོག་འཆམ་དི་མེད། མགའ་གྱིས་ཡང་ཨམ་སྤྱའི་དང་ཁ་མ་འབྱུལ་བར་མེད།
- ༡༢ གཞན་ཚུ་ལུ། སྤྱི་ཆ་གཅིག་གིས་ཨམ་སྤྱའི་བྱི་པ་གཅིག་འབད་ནི་ནམ་ལས། མགའ་དང་མཉམ་མེད་ནི་དགའ་བ་ཅིན། ཁ་མི་འབྱུལ་ནི་བཀའ་གཙོ་བོ་གྱིས་གནང་གནང་མ་མེད་པར་ང་གིས་བྱིན་བྱིན་མ་ཡིན།
- ༡༣ མི་སྤྱི་གཅིག་གིས་མགའ་བྱི་པ་གཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་མི་མཉམ་མེད་ནི་དགའ་བ་ཅིན། མི་གྱིས་ཁོ་དང་མཉམ་ཁ་མ་འབྱུལ།
- ༡༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མགའ་བྱི་པ་ཡིན་རུང་ཨམ་སྤྱའི་ལས་བརྟེན་ཏི་ནམ་པར་དག་འོང་། འདི་བཟུམ་ཨམ་སྤྱའི་བྱི་པ་ཡིན་རུང་མགའ་ལས་བརྟེན་དི་ནམ་པར་དག་འོང་། དེ་སྤྱི་ཡིན་པ་ཅིན་ཁྱེད་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་བཙོག་པ་ཡོད་རུང་འདག་ཏིག་ཏི་འགྱུར་འོང་།
- ༡༥ བྱི་པ་དེ་ཁ་འབྱུལ་ནི་འབད་བ་ཅིན་ཁ་འབྱུལ་བཟུག། དེ་བཟུམ་ལུ་མི་སྤྱི་གཅིག་ཡང་ཅིན་མི་སྤྱི་གཅིག་ལུ་བཀའ་བྲིམས་འོག་ལུ་མི་ཚུ་ད། དགོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ལུ་བདེ་སྤྱི་ཏེ་དོན་ལུ་འཁོར་གནང་གནང་མ་ཡིན།
- ༡༦ ཨམ་སྤྱའི་ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་རའི་མགའ་སྐབས་འབད་ཚུགས་པ་ག་དེ་སྤྱི་ཤེས་ནི། ཡང་ཅིན་མི་ཚུ། ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་རའི་ཨམ་སྤྱའི་སྐབས་འབད་ཚུགས་པ་ག་དེ་སྤྱི་ཤེས་ནི།

- ༡༧ དཀོན་མཆོག་གིས་འཛོ་བའི་རྒྱལ་པོ་གཤེད་པ་བཟུམ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་མུ་གཅོ་བའི་མི་རེ་  
རེ་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་འབད། དེ་འབད་མ་ལས་ཆོས་ཆོག་གིས་གེ་ར་ལུ་ང་  
གིས་ཆོས་ཁྱིམ་ལ་འདི་བཟོ་བཟོ་མེན།
- ༡༨ མི་གཅིག་འཛོ་ཡོད་པ་ཅིན། མདུན་ཐུག་གཅིག་ཀྱི་ཡོད་པ་ཅིན། ཕྱི་པ་གཅིག་  
འཛོ་ཡོད་པ་ཅིན་མདུན་ཐུག་གཅིག་ཀྱི་འབད་མི་ཅིས།
- ༡༩ དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལུ་གནས་མི་བརྒྱུད་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་པར་མདུན་  
ཐུག་གཅིག་ཀྱི་འབད་མི་ལུ་གཅིག་ཀྱིས་ཡང་མེན།
- ༢༠ མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ཁོ་འཛོ་བའི་རྒྱལ་པོ་གཤེད་པ་དེ་བཟུམ་དང་ཁྱིམ་ནི་ཅིན།
- ༢༡ འཛོ་བའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་གཞི་ལ་ཅིན་པ་ཅིན། དེ་ལུ་མུང་ཏ་མ་མེད། ག་  
དེ་མ་ཅིས་ཁྱེད་རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྒྱལ་པོ་ལུ་དེ་བཟུམ་འབད་མ་ཅི།
- ༢༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁོ་གཅོ་བའི་འཛོ་ཡོད་པའི་ཕྱག་གཞི་ལ་དེ། རང་དབང་  
ཐོབ་པའི་གཅོ་བའི་མི་ཅིན། དེ་བཟུམ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་མི་དེ་འཛོ་ཡོད་པ་  
ཅིན། མ་ཤི་ཀའི་ཞབས་ཏོག་པ་ཅིན།
- ༢༣ ཁྱེད་རིན་མུང་ཏི་ཏི་ཏི་མེན། འདི་འབད་མ་ལས་མི་ལྟ་རྟོགས་མ་འབད།
- ༢༤ སྤུན་ཆ་ཚུ། མི་གཅིག་རུང་ཁོ་འཛོ་ཡོད་པ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུན་  
ལུ་ཁོ་གནས་ནི་ཅིན།
- ༢༥ བུ་མོ་ན་ཚུང་མ་རྒྱུ་ལས་གཅོ་བའི་བཀའ་ང་ལུ་གན་ཡང་མ་གནང། ཅིན་རུང་  
ག་གིས་དམ་ཆོག་འབད་དེ་གཅོ་བའི་སྤྱི་ཆེ་ཐོབ་མི་ལུ་ང་གིས་ང་རའི་དབྱེ་  
ཁྱིམ་གཅིག་པ་ཅིན།
- ༢༦ ད་ལྟོ་ལྟོ་བཟུམ་ལུ་བཟུམ་དེ་འབད་བ་ཅིན། གཤེད་པ་ཅིན་མ་འདི་བཟུམ་  
རང་ལྟོ་དེ་འབདན། ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་མས་ཟེར་དེ་མན་བསམ་ལུ་དེ་ཅིན།
- ༢༧ ཁྱེད་ལུ་ཨམ་སྤུ་གཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། ཨམ་སྤུ་ཡོད་པ་ལུ་འབྲུལ་ནི་ལེ་ཐབས་  
ཤེས་མ་འཆོལ། ཨམ་སྤུ་མེད་དེ་འབདན་ཨམ་སྤུ་མ་འཆོལ།
- ༢༨ ཅིན་རུང་ཁྱེད་གཉེན་བརྒྱུ་པ་ལུ་ཉེས་པ་མེད། བུ་མོ་ན་ཚུང་མ་གཉེན་བརྒྱུ་  
པ་ཉེས་པ་མེད་རུང་། ཤ་གཟུགས་ལུ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་  
ལས། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྱབས་འབད་ནི་འདོད་པ་ཡོད།
- ༢༩ སྤུན་ཆ་ཚུ། དུས་ལུན་ཐུང་ཀྱི་གཅིག་ལས་མིན་འདུག། ཤུལ་ལས་ཁོང་ཨམ་  
སྤུ་ཡོད་མི་ཚུ་གྱིས་གཉེན་མ་བརྒྱུ་བཟུམ་ལྟོ་དགོཔ་ཅིན།

- ༢༠ དེ་ལས་ཁོང་སྤྱི་མེད་མ་སྤྱོད་བཟུང་དང་། ཁོང་དགའ་སྤྱོད་མེད་དགའ་སྤྱོད་  
མེད་པ་བཟུང་དང་། ཁོང་ཉེས་ཡོད་པ་དེ་བདག་བཟུང་མེད་པ་བཟུང་དང་།
- ༢༡ ཁོང་འཇམ་མཐོང་འདི་ལྟ་ལོངས་སྤྱོད་འབད་མེད་ལོངས་སྤྱོད་འབད་ནི་མེད་པ་བཟུང་  
ཞིན། གཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་འཇམ་མཐོང་འདི་ལྟ་ལོངས་སྤྱོད་ཚུ་ཡལ་དེ་འགྲོ་འོང་།
- ༢༢ རྒྱུ་སེམས་མ་སྤྱོད་པར་ཡོད་པ་ཅིན་ང་དགའ། ཁོ་ག་ལུ་ཨམ་སྤྱོད་མེད་མེད་ཀྱིས་  
གཙོ་བོ་ཐུགས་དགེས་ནི་དོན་ལུ་གཙོ་བོ་འི་ཐུག་ལུ་ལུ་རིག་པ་གྲིམས་འོང་།
- ༢༣ ཁོ་གཉེན་བརྒྱུ་ཡོད་ནི་དེ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཨམ་སྤྱོད་དགའ་བའི་དོན་ལས་འཇམ་  
མཐོང་གི་ལུ་ཚུ་ལུ་སེམས་སྤྱོད་འབད་འོང་།
- ༢༤ གཉེན་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་ཨམ་སྤྱོད་དང་བུམ་ན་ཚུང་མ་གཉིས་ཀྱིས་བར་ནང་ཡང་  
འབད་པར་ཡོད་པ་ཞིན། གཉེན་མ་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་བུམ་ན་ཚུང་མ་འདི། གཟུགས་  
དང་སེམས་གཉིས་ཆ་རང་གཙང་བའི་འགྲུ་གཙོ་བོ་དོན་ལུ་རིག་པ་གྲིམས་  
འོང་། གཉེན་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་ཨམ་སྤྱོད་ཀྱིས་མ་རའི་མཁུལ་སེམས་དགའ་  
བརྒྱུ་ནི་དོན་ལུ་འཇམ་མཐོང་གིས་ལོངས་སྤྱོད་ལུ་རིག་པ་གྲིམས་འོང་།
- ༢༥ ང་གིས་འབྱུང་ཚུ་ཉིང་ནང་བཟུང་ནི་མེན་པར། འབྱུང་ལུ་ཕན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་ཞིན།  
འབྱུང་ཚུ་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་དང་མི་ཆེ་ཅིག་པ་འདི་གཙོ་བོ་འི་ཐུག་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ང་གིས་སྤྱོད་ལས་ཞིན།
- ༢༦ ག་དེམ་ཅིས་སྤྱོད་མི་གཅིག་གཉེན་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་བུམ་ན་ཚུང་མ་དེ་ལུ་ཁོ་གྱིས་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་ཚུགས་རུང་། བུམ་ན་ཚོད་ལངས་ཏི་བོད་མ་ཚུགས་པར་  
གཉེན་བརྒྱུ་དགོ་པ་འབྱུང་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་སེམས་དང་བྲིལ་ནི་ཞིན། ཁོ་ལུ་  
ཉེས་པ་མེད་པ་ལས་ཁོང་གཉིས་གཉེན་བརྒྱུ་ཡོད་པ་མཆོག་།
- ༢༧ ཞིན་རུང་ཁོ་སེམས་བརྟེན་ཏིག་ཏི་སྤྱོད་མ་དགོ་པ་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་རའི་སེམས་  
ལུ་རང་དབང་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་གྱིས་བུམ་ན་ཚུང་མ་དེ་གཉེན་མ་བརྒྱུ་ཡོད་པར་བཞག་  
རུང་ལེགས་ཤོམ་འོང་།
- ༢༨ དེ་འདྲི་དོན་ལས་ཁོ་ག་གིས་བུམ་ན་ཚུང་མ་དང་གཉེན་བརྒྱུ་ཡོད་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་  
ཞིན། དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་གཉེན་མ་བརྒྱུ་ཡོད་པ་ཅིན་འདི་བས་སྤྱོད་ལེགས་  
ཤོམ་ཞིན།
- ༢༩ མ་རའི་མཁུལ་འདི་མ་ཤི་རིང་ལུ་ཨམ་སྤྱོད་བཀའ་བྲིམས་འོག་ལུ་ཚུད་པ་ཞིན།  
མཁུལ་འདི་ཤི་སྤྱོད་འབད་བ་ཅིན་ཨམ་སྤྱོད་འདི་རང་དབང་ཐོབ་དི། མ་རའི་

སེམས་དང་ཁྱིམ་ཏི་མ་གྱི་ཀ་པ་གཅིག་དང་མཉམ་གཉིན་བརྒྱུ་མཆོག་།།

- ༥༠ ཞིན་རུང་ཏི་མ་གྱི་སྤྱོད་པ་དེ་བཟུང་སྤྱོད་ཚུགས་པ་ཅིན་དེ་བས་ལྷག་པ་སྤྱོད་  
ཏིང་ཏི་ཞིན། ང་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་ཉིད་ཡོད་པ་ལས། འདི་དེ་གིས་  
བསམ་འཆར་ཞིན།།

### ཡིའུ་བརྒྱུད་པ།

#### སྤྱུ་ལུ་ལུ་བའི་ཞལ་ཟས་ཀྱི་སྒྲོར།

- ༥༡། སྤྱུ་ཏིན་ཚུ་ལུ་ལུ་བའི་ཞལ་ཟས་འདི། ང་བཅས་གེ་ར་ལུ་རིག་པ་ཡོད་པ་  
ཞིན་མ་ཤེས། རིག་པ་འི་ང་རྒྱལ་སྤྱོད། བུམས་སེམས་ཀྱིས་ཡར་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཞིན།།
- ༥༢ མེ་ག་གིས་ཁོ་ག་ཅིས་ཡང་ཤེས་ཟེར་བསམ་པ་སྤྱོད་མེ་དེ། ཁོ་ཤེས་དགོ་མཚན་  
རུང་གན་ཡང་མེ་ཤེས།།
- ༥༣ འདི་འབད་མ་ད་མེ་ག་གིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་གཅིས་མེ་དེ། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་  
ཁོ་མཆོན་འོང་།།
- ༥༤ སྤྱུ་ཏིན་ཚུ་ལུ་མཆོད་པ་སྤྱོད་ལུ་བའི་ཞལ་ཟས་ཚུ་བཟུང་ཏི་སྒྲོར་ལས། ད་ཀོན་མཆོག་  
གཅིག་ལས་མ་གཏོགས་པར། གཞན་འཇམ་སྤྱོད་འདི་ནང་ལྷ་དང་སྤྱུ་ཚུ་ཅ་ལས་  
མེད་པ་ཞིན་མ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས།།
- ༥༥ གན་མ་མཁར་དང་ས་ཁར་ལུ་ལྷ་ཟེར་སྤྱབས་འོང་ནི་ཞིན་པས། དེ་ཁར་ལྷ་ཚུ་  
དང་གཙོ་བོ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་།།
- ༥༦ ང་བཅས་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གཅིག་ལས་མེད། འདི་ཡབ་ཞིན། འབྱུང་བ་ཚུ་  
ག་ར་ཀྱིས་བཀོད་པ་པོ་ཁོ་ཞིན། ཁོ་ལས་བཏེན་ཏི་ང་བཅས་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཞིན།  
ང་བཅས་ལུ་གཙོ་བོ་གཅིག་ལས་མེད། འདི་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ག་ཞིན། ཁོ་ལས་རྒྱུད་  
ཞིན་མ་ད་འབྱུང་བ་ག་ར་བཀོད་གནང་དི། ང་བཅས་ཁོ་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཞིན།།
- ༥༧ ག་དེ་སྤྱོད་ཞིན་རུང་ཁོང་མེ་རེ་རེ་ཀྱིས་མ་ཤེས་པར། ད་ལྷ་བར་ནང་ཡང་སྤྱུ་ལུ་  
གསེལ་བཏབ་སྤྱོད། ཞལ་ཟས་ཚུ་མཆོད་པ་ལུ་དེ་བཟུང་ཞིན་མ་ད། ཁོང་རའི་  
བསམ་པ་མཚན་ནི་མེད་པར། བཅོག་པ་སྤྱོད་འབྱུར་དོ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།།
- ༥༨ ཟས་བཟུང་དེ་ང་བཅས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་ལྷག་ཁར་མེ་སྤྱོད། མ་བཟུང་རུང་  
ངན་པ་མེ་འབྱུར། བཟུང་རུང་ང་བཅས་ལེགས་ཤོམ་མེ་འབྱུར།།
- ༥༩ བྱེད་ཚུ་འི་རང་དབང་འདི་ཁོང་སྤྱབས་ཞན་ཚུ་འི་སྤྱོད་མེ་ཀྱིས་དོ་འབད་མེ་འབྱུར་

བའི་ཐབས་ལུ་བྱ་བ་ཤེས།

- ༡༠ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མི་ག་གིས་རིག་པ་ལྟན་མི་དེ་གྱིས་ཁྱེད་ལྟ་ཁང་ནང་བཟས་  
བཟའ་བར་མཐོང་པ་ཅིན། ཁོ་ཞན་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐྱ་ལུ་སྐྱལ་བའི་ཞལ་ཟས་  
འདི་བཟའ་བཏུབ་ཅིན་པས་ཟེར་མི་མནོ་གམ།
- ༡༡ ཁྱེད་གྱིས་རིག་པ་ལས་བརྟེན་དི་སྟོབས་ཞན་སྟུན་ཆ་དེ་མི་འོང་། དེའི་དོན་ལུ་  
མ་ཤི་ཀ་ཡང་བཤགས་ནུག།
- ༡༢ དེ་སྟེ་ཁྱེད་གྱིས་སྟུན་ཆ་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི་མྱིག་པ་འབད་བ་ཅིན། དེའི་སེམས་  
ཞན་པ་ལུ་གནོད་པ་ཅིན། ཁྱེད་གྱིས་མ་ཤི་ཀ་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི་མྱིག་པ་  
འབད་སྟེ་ཅིན།
- ༡༣ དེ་འབད་སྟེ་ལས་ཟས་བཟའ་དི་དི་སྟུན་ཆ་དེ་ཉེས་པ་འབད་བ་ཅིན། དི་སྟུན་ཆ་  
ཉེས་ཅན་མ་འགྱུར་བའི་དོན་ལུ་ང་གིས་ནམ་ཡང་འཇམ་གྱིང་ཡོད་རིང་ལུ་ཤ་  
མི་བཟའ་ཟེར་ཅིན།

## མི་བྱ་དགུ་པ།

### སྐྱ་ཆབ་གྱིས་ལུ་འགན་དང་དབང་ཆ་ད།

- ༡ རྒྱ་ཆབ་མེན་མ་ཅིན་ན། ང་རང་དབང་མེད་པ་ཅིན་ན། ང་གིས་ང་བཅས་  
རའི་གཙོ་བོ་ལུ་ཤ་མ་ཤི་ཀ་མ་མཇལ་སྟེ་ཅིན་ན། གཙོ་བོ་འོན་ཏེ་ལུ་ང་གིས་འབད་བའི་  
ལུ་དེ་ཁྱེད་མེན་ནམ།
- ༢ ང་གཙོ་བོ་སྐྱ་ཆབ་ཅིན་པའི་ངོ་རྟགས་ཁྱེད་ཅིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་གཞན་ལུ་  
ང་སྐྱ་ཆབ་མེན་དི་འབད་རུང་། ཁྱེད་ལུ་སྐྱ་ཆབ་ཅིན།
- ༣ ང་ལུ་སྐྱ་ཆབ་སྤོངས་མི་ཚུ་ལུ་ང་གིས་ལན་དེ་སྟེ་བརྒྱབ་ནི་ཡོད།
- ༤ ང་བཅས་ལུ་བཟའ་ནི་དང་འབྲུང་ནི་དབང་ཆ་མེད་པ་ཅིན་ན།
- ༥ གཙོ་བོ་འོན་ཏེ་གཙུང་དང་། ཀེ་ལུས་དང་། སྐྱ་ཆབ་གཞན་དང་འབྲུང་བཅས་  
གྱིས་མ་སྟུན་གཅིག་དང་ཅམ་སྐྱ་གཅིག་འཁྱེད་མི་མཆོག་གམ།
- ༦ ཡང་ཅིན་ང་དང་སྤྱར་ན་བུས་རྒྱང་མ་ཅིག་ལུ་ལུ་འབད་ནི་དབང་ཆ་མེད་པ་ཅིན་ན།
- ༧ ཁོ་རང་འགྱུར་གོ་མནོ་སྟེ་དམག་ལུ་འགྱུར་མི་ག་ཡོད་པ། རྒྱན་ཤིང་བརྒྱགས་མི་  
དེ་གྱིས་རྒྱན་འབྲུམ་མི་བཟའ། ཁུ་གུ་འཆོ་མི་དེ་གྱིས་དེའི་ཨོམ་ག་གིས་ཡང་  
མི་འབྲུང་།

- ༥ དེ་ཚུ་ང་གིས་མེད་ལུགས་སྒྲུབ་བཞུག་ཏུ་སྒྲུབ་ས་མེན། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་ཡང་  
འདི་བཟུམ་གསུངས་དེ་མེད་པ་ཡིན་ན།
- ༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མོ་ཤེད་བཀའ་བྲིམས་ནང་ལུ་འབྲུ་བརྟུང་མ་དུ་ལུ་ཆང་གི་ཁ་མ་  
བཟུམ་ཟེར་བྱིས་ཡོད། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐང་གིས་རྒྱུ་ལས་གསུངས་གསུང་མ་  
ཡིན་ན།
- ༡༠ ཡང་ཅིན་ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་གསུངས་གསུང་མ་ཡིན་ན། ང་བཅས་རའི་དོན་  
ལུ་འབྲིས་བྲིས་ཡིན་པས། བཤོ་བཤའ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་འབད་མ་ལས། ཁོང་  
ཞིང་ཚྭ་མི་དེ་གིས་རེ་བའི་ཞིང་ཚྭ་དགོ། ཁོ་འབྲུ་བརྟུང་མི་དེ་གིས་རེ་བའི་འབྲུ་  
བརྟུང་དགོཔ་ཡིན།
- ༡༡ ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྱང་བཅས་ཁྱེད་ཚུ་འོ་དོན་ལས་སྤྱགས་ཉིད་དང་ཐུན་པའི་སྤྱན་བཏབ་  
དེ་འབད་བ་ཅིན། འཇིག་རྟེན་གྱིས་ལོ་ཐོག་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ལས་ང་བཅས་བཟུ་ནི་སྤྱེ་  
ཡིན་ན།
- ༡༢ མི་གཞན་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་འགྲུ་བཤོ་བཤའ་དེའི་དབང་ཚད་ཡོད་པ་ཅིན། ང་བཅས་  
འདི་བས་ལྷག་པ་མེད་གམ། ཡིན་རུང་ང་བཅས་དབང་ཚད་དེ་བཟུམ་མི་འབད།  
དེ་མིན་མ་གྱི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་ལུ་བར་ཆད་འབྲུང་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད།
- ༡༣ ཚོས་ཁང་ནང་ལུ་ཞབས་ཉྱགས་བྱ་མི་དེ་གིས་མཆོད་པའི་ཞལ་ཟས་བཟའ་ནི་དང་།  
མཆོད་པ་ལྷུ་མི་དེ་གིས་མཆོད་ཟས་སྐལ་མ་བཟའ་ནི་ཡིན་མ་སྤྱག་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཚུ་  
གྱིས་མི་ཤེས་གམ།
- ༡༤ འདི་བཟུམ་ཕྱིན་བཟང་སྤྱེ་མི་གྱིས་ཕྱིན་བཟང་ལས་བཟུན་སྤྱངས་དགོཔ་སྤྱེ་གཙོ་  
ཤོའི་བསྐྱེད་གནང་ནུག།
- ༡༥ ང་གིས་འདི་བཟུམ་ག་ཡང་མ་འབད་མ་ཡིན། ང་ལུ་འདི་བཟུམ་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་  
བྲིས་བྲིས་ཡང་མེན། འདི་བས་ཤི་རུང་ལེགས་པས། མི་ག་གིས་ཡང་ངའི་གཟེ་  
བཟུང་ཚུ་འཕྲོག་མི་ཚུགས།
- ༡༦ ང་གིས་ཕྱིན་བཟང་བཤད་པ་དུ། རོམ་རྩོན་ནི་དོན་ལས་མེན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན།  
ཕྱིན་བཟང་འདི་ང་གིས་བཤད་རང་བཤད་དགོ། ང་གིས་ཕྱིན་བཟང་འདི་མ་  
བཤད་པ་ཅིན་ང་ལུ་སྤྱག་བཟུལ་ཆེ་འོང་།
- ༡༧ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་ང་གིས་སེམས་ལས་དེ་ཚུ་རུང་བའི་ལུ་ཚུ་འབད་བ་ཅིན། ང་གིས་  
གསེལ་རས་ཐོབ་འོང་། ང་གིས་མ་རུང་འི་ལུ་ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ཕྱིན་བཟང་  
གི་ཉེན་ཁག་ཤོག་འོང་།

- ༡༩ དེ་འབད་བཅིན་ངེ་གསེལ་རས་ག་ཅིས་ཡོད་པ། བདེན་པ་སྟེང་གིས་ཕྱིན་བཟང་  
བཤད་པ་ད། མ་ཤི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་ལུ་རིན་མེད། ཕྱིན་བཟང་ལས་ཐོབ་པའི་  
སྟོབས་དབང་མ་འཁོལ་སྤེལ་ལས། རིན་མེད་པར་ཕྱིན་བཟང་བཤད་ནི་དེ་ངེ་གིས་  
སྒྲ་ཆ་ཨིན།
- ༡༩ ང་མི་གཞན་གྱིས་འོག་ལུ་མེད་ཅུང་། ང་རང་གིས་འབད་མི་གེ་ར་གྱིས་བྱ་རྒྱུ་གས་  
འགྱུར་ནི། དེ་སྟེ་མང་ཤོས་ལས་རྒྱལ་ནི་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་འབད་སྟེ་ཨིན།
- ༢༠ ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཚུ་བཀུག་ནི་དོན་ལས་ང་ཡང་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་བཟུམ་འགྱུར་བའི། ང་ཡང་  
བཀུག་ཁྱིམ་གྱིས་འོག་ལུ་མེད་ཅུང་། ཁོང་བཀུག་ཁྱིམ་གྱིས་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་  
གྱིས་ཐོབ་པའི་དོན་ལས་ཁོང་ཚུ་བཟུམ་འགྱུར་སྟེ་ཨིན།
- ༢༡ ང་དགོན་མཆོག་ལུ་བཀུག་ཁྱིམ་མ་འགལ་བར་མ་ཤི་ཀའི་བཀུག་ཁྱིམ་གྱིས་  
ལུ་ཡོད་ཅུང་། བཀུག་ཁྱིམ་མེད་མི་ཚུ་ཐོབ་པའི་དོན་ལས་ཁོང་མཉམ་བཀུག་  
ཁྱིམ་མེད་པ་བཟུམ་འགྱུར་འགྱུར་སྟེ་ཨིན།
- ༢༢ སྟོབས་ཞན་པ་ཚུ་ཐོབ་པའི་དོན་ལས། ཁོང་མཉམ་ང་ཡང་སྟོབས་ཞན་པ་བཟུམ་  
འགྱུར་སྟེ་ཨིན། མེད་ལུགས་སྟོལ་དང་རྒྱན་སྟོལ་ཚུ་བཟུ་ནི། ག་དེ་སྟོར་ཅུང་  
ཁོང་དག་པ་གཅིག་སྐྱབས་ཚུགས་པའི་དོན་ལས། ག་ལུ་ག་ཅིས་དགོཔ་ང་  
འགྱུར་སྟེ་ཨིན།
- ༢༣ ང་གིས་འབད་མི་དེ་ཚུ་ཕྱིན་བཟང་གིས་དོན་ལས་ཨིན། བྱེད་ཚུ་དང་མཉམ་དེ་  
འབྲས་བུ་ཐོབ་པའི་དོན་ལས་ང་གིས་དེ་ཚུ་ག་ར་འབད་འབད་སྟེ་ཨིན།

### རྒྱལ་པ་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ཆ་འགོངས་ཡོད་པ།

- ༢༤ བང་རྒྱལ་མི་བཅའ་མར་བཏོག་མི་ནང་ལུ་ཁོང་གེ་ར་གྱིས་བང་རྒྱལ་ཅུང་།  
གསེལ་རས་འདི་མི་གཅིག་གིས་མ་གཏོགས་པར་མི་ཐོབ་ནི་ཨིན་མ་ཁྱེད་གྱིས་  
མི་ཤེས་གམ། དེ་སྟེ་ཐོབ་ནི་དོན་ལས་ཁྱེད་ཡང་བང་རྒྱལ།
- ༢༥ མི་རེ་རེ་བཞེན་རང་གིས་གཟུགས་གཉེན་འཛོམས་དང་དཔལ་འཛུལ་བཏོན་ནི། མི་ཉག་  
པའི་བཙུགས་རྒྱན་གཅིག་གསེལ་རས་ཐོབ་ཨིན་པས། འདི་འབད་སྟེ་ལུ་ང་  
བཅས་དུས་ཉག་པའི་བཙུག་རྒྱན་རོ་མི་ཐོབ་ནི་དོན་ལས་དེ་བཟུམ་འབད་སྟེ་ཨིན།
- ༢༦ འདི་འབད་སྟེ་ལས་ང་རྒྱལ་མི་དེ་མཐར་འཁོལ་སྤེལ་ཨིན་དོན་དེ་མེད་པ་སྟེ་མེན།  
ང་གིས་མཛོག་མོག་ངངས་མི་དེ་རྒྱང་མ་ལུ་ངངས་དོ་བཟུམ་མེན།
- ༢༧ ང་གིས་ང་རའི་གཟུགས་བརྒྱལ་ཞེན་ལས་རང་དབང་ལུ་གཞོན་ནི་མར་འཁོལ་  
ནི་དོན་ལུ་བཞག་པ་ཨིན། དེ་སྟེ་ག་དེ་སྟོར་ཅུང་ང་གིས་ཡང་མི་གཞན་ལུ་ཆོས་



བཤད་པ་ད་ལུ། ང་རང་གང་ཡང་མེན་མ་སྟེ་འགྲུའམ་ཅིན།

མིའུ་བཙུ་པ།

སྐུ་ལུ་རྟེན་མི་ཚུ་ལུ་རྟེན་བཅའ།

- ༡༡། སྐུ་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་ཕ་མེས་དེ་ཚུ་སྟེན་གྱིས་འོག་ལུ་སྟོང་དི། ཁོང་ག་ར་ཚུ་མཚོ་ཆལ་ཡོད་པ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་རྟེན་པ་བཏོན་འོང་ཟེར་ནེ་སྟེ་ཁྱི་དང་།
- ༢ དེ་ལས་ཁོང་ག་ར་སྟེན་དང་ཚུ་མཚོ་ནང་ལུ་མ་གྱིས་ཁྱུས་གསོལ་གནང་ཅུག།
- ༣ ག་ར་གཅིག་ཁར་སྟེ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་བཞེས་སྟོ་ཚུ་ཡང་བཟའ་ཅུག།
- ༤ ག་ར་གྱིས་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་འཐུང་མི་གཅིག་ལས་འཐུང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་འཐུང་མི་དེ་ཁོང་མཉམ་འབྲེན་མི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་འཐུག་ལས་འབབ་པའི་ཚུ་དེ་འཐུང་འཐུང་མ་ཅིན་པས། འཐུག་འདི་མ་ཤི་ཀ་ཅིན།
- ༥ འདི་འབད་རུང་མང་ཤོས་རང་དགོན་མཚོག་གིས་ཐུགས་མ་མཉེས་བས། དེ་ལས་ཁོང་ཤི་ཤི་བའི་རོ་ཚུ་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་དབྱུག་བཀོག་ཅུག།
- ༦ ཕ་མེས་ཚུ་གྱིས་ངན་པ་ལུ་འདྲོད་པ་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་བཅས་ཡང་འདྲོད་པ་མ་སྟེད་ནི་དོན་ལུ། ལཱ་དེ་བཟུམ་ང་བཅས་ལུ་དབྱེ་བཞག་བཞག་པ་ཅིན་པས།
- ༧ གསུངས་རབ་ནང་ལུ། མི་ཚུ་བཟའ་ནི་དང་འཐུང་ནི་དོན་ལུ་ས་ཁར་སྟོང་ཅུག། ཅེད་མི་ཅེད་མི་དོན་ལུ་ལོངས་ཅུག། བྱིས་ཡོད་པ་པའི་ནང་ལུ། མི་ལ་ལུ་གཅིག་སྐུ་རྟེན་གསུངས་རྟེན་ལུ་ཐུག་འཚལ་དོ་བཟུམ་ཁྱེད་གྱིས་མ་འཚལ།
- ༨ དེ་ལས་ལ་ལུ་གཅིག་ལོག་གཡེམ་འབད་ནི་ནམ་དེ་ཉིམ་གཅིག་ལུ་མི་ཉི་ཤིག་ལུ་སྟོང་ཤི་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་བཅས་ཡང་དེ་སྟེ་མ་འབད།
- ༩ ལ་ལུ་གཅིག་གིས་མ་ཤི་ཀ་ལུ་སྐྱེ་བྱེ་འབད་མ་ལས་སྐྱེ་བྱེ་གྱིས་གསལ་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་བཅས་གྱིས་ཡང་སྐྱེ་བྱེ་མ་འབད།
- ༡༠ ཡང་ཅིན་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་མ་རངས་པའི་ཆོག་རྩལ་སྐབས་ཉེ་གནོད་པ་སྟེ་ལ་མི་ཚུ་གྱིས་གསལ་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་ཁྱིས་ཡང་མ་རངས་བའི་ཆོག་རྩལ་མ་སྐབས།
- ༡༡ གནས་ཚུལ་དེ་ཚུ་ཁོང་ལུ་གཞན་གྱིས་དོན་ལས་དབྱེ་སྟོན་བཟུམ་ཅིས་འཐུང་འཐུང་མ་ཅིན་པའི་འགྲུ་འཛམ་སྟེང་མ་འོངས་མཐའ་མར་དོད་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་ལུ་བསྐབ་བྱ་དོན་ལུ་བྱིས་བྱིས་ཅིན་པས།
- ༡༢ འདི་བས་དི་ཁོ་བརྟེན་རྟོགས་དི་ལོངས་ཉི་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེར་མི་དེ། ཁོ་འབུད་མི་

འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་བློ་པ་བརྟེན།

- ༡༣ བཅོམ་མ་ཚུགས་པའི་དགའ་མ་ལྷན་དགོན་པ་ཚུ་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་མ་འབྱུང་། མེ་ལུ་ཨ་  
ཅི་རེ་འབྱུང་མེ་དེ་གན་ཡང་མེད། དགོན་མཚོག་འདི་བསྐྱེད་མེད་ཅིན་མ་ལས། ཁྱེད་  
ལུ་བཅོམ་མ་ཚུགས་པའི་དགའ་མ་ལྷན་དགོན་པ་ཚུ་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་བཅོམ་མ་ཚུགས་  
པའི་རྒྱལ་པ་གནང་ཞི། དགའ་མ་ལྷན་དགོན་པ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡང་གནང་  
ཡོད་པ་ཅིན།

སྐྱེད་པ་ལྷན་ལུ་བརྟེན་ནི་དེ་མ་བཟུམ།

- ༡༤ དེའི་དོན་ལུ་དགའ་མ་གཅིས་མེ་ཚུ། སྐྱེད་པ་ལྷན་ལུ་གསོལ་མ་བཟུམ་ནི་དེ་ག་དེ་འབད་  
རུང་བཀོག་བཞག།
- ༡༥ ང་གིས་མེ་མ་ལས་པ་ཚུ་ལུ་གཏམ་སྐབས་དོ་བཟུམ་རང་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་ང་གིས་  
སྐབས་མེ་ལུ་བརྟེན་སྐྱེད་འབད།
- ༡༦ ང་བཅས་ཀྱིས་བྱིན་རྒྱལ་མ་ཚུ་ཀྱིས་ཤོར་པ་འདི་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱལ་མ་དེ་མ་གྱི་ཀའི་  
སྐྱེད་ཀྱི་དང་བཀོ་བཤའ་མེན་མ་ཅིན་ན། ང་བཅས་ཀྱིས་བཅག་པའི་ཁྱེད་ལེབ་  
དེ་མ་གྱི་ཀའི་སྐྱེད་ཀྱི་ཀྱུགས་དང་བཀོ་བཤའ་མེན་མ་ཅིན་ན།
- ༡༧ ག་དེ་སྐྱེ་ཅེར་ན་ཁྱེད་ལེབ་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ང་བཅས་ག་ར་གཅིག་ཁར་བཟུམ་བའི།  
ང་བཅས་ལེ་ཤ་ཅིན་རུང་གཟུགས་གཅིག་ཅིན། ང་བཅས་ག་ར་འབྱུར་ལེབ་  
གཅིག་གིས་བཀོ་བཤའ་བརྒྱབས་ཅིན།
- ༡༨ ཞུས་ར་ཡལ་པ་ཚུ་ལུ་བཟ། མཚོན་པ་ལུ་བའི་ཞལ་བཟུམ་བཟུམ་མེ་དེ་མཚོན་  
ཁྱེད་པ་བརྟེན་ཏི་མེན་ནམ།
- ༡༩ དེ་འབད་ན་ང་གིས་གཅིས་སྐབས་ནི། སྐྱེད་པ་ལྷན་གཅིས་དང་གཅིས་ཅིན། མཚོན་  
པ་ལུ་ཡོད་པ་གཅིས་གཅིག་ཅིན་ན།
- ༢༠ འདི་འབད་མ་དུ་ལུ་མེ་གིས་སྐབས་ནི་ཅིན། བྱི་པ་ཚུ་ཀྱིས་མཚོན་པ་གཅིས་ར་  
ཅིན་རུང་དགོན་མཚོག་ལུ་མ་ལུ་བར་བདུད་ལུ་བྱིན་མ་ཅིན། དེ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་བདུད་  
དང་མཉམ་ཆ་རོགས་འབད་ནི་དེ་ང་གིས་གནང་བ་མེ་བྱིན།
- ༢༡ ཁྱེད་ཚུ་གཙོ་བོའི་ཞལ་ཆ་དང་བདུད་ཀྱིས་ཤོར་པ་གཉིས་ལས་རྩ་ལས་འབྱུང་མེ་  
བཟུམ། གཙོ་བོའི་གསོལ་ལྷན་དང་བདུད་ཀྱིས་རྩ་ལས་རྩ་ལས་ལས་རྩ་ལས་  
བཟུམ་མེ་བཟུམ།
- ༢༢ གཙོ་བོ་ལུ་བྱུགས་ཁྱོ་ཡངས་བཟུག་ནི་ཅིན་ན། ཁྱོ་ལས་ང་ཅས་ར་མཐུན་ལས་  
སྐྱེས་གམ།

- ༢༣ ང་གིས་ག་ཅིས་ར་འབད་མཆོག་རུང་དེ་ཚུ་ག་ར་གྱིས་ང་ལུ་ཕན་མེ་ཐོག། ང་  
གིས་ག་ཅིས་ར་འབད་མཆོག་རུང་དེ་ཚུ་ག་ར་གྱིས་སྒྲོལ་ལྟོན་ནི་འབད་།
- ༢༤ མེག་མིན་རུང་རང་དོན་ལུ་མ་འཆོལ་བར་འབད་ཞིན་མ་ད། མེག་ཞན་གྱིས་དོན་  
ལུ་འབད་བྱིན།
- ༢༥ ཁྱིམ་ནང་བཅོང་བའི་རིགས་ཚུ་རྣམ་རྟོག་མ་ལངས་པར་བཟའ་བར་བཏབ།
- ༢༦ ག་དེ་སྤྲེམ་ན་ས་སྤེང་དང་དེའི་ནང་ན་ཡོད་རིགས་ག་ར་གཙོ་བོ་གྱིས་མིན།
- ༢༧ བྱི་པ་གཅིག་གིས་བྱིད་མ་བྱོན་མ་སྤྲེའོ་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན། རྣམ་རྟོག་མ་སྤྲེང་  
བར་གདོང་ཁར་ག་ཅིས་བཀལ་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་བཟའ།
- ༢༨ ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྲེམ་མེག་གིས་བྱིད་ལུ་འདི་སྤྲེའོ་དང་ལུ་ལུ་བའི་ཞལ་ཟས་ཚུ་མིན་  
ཟེར་བ་ཅིན། དེ་སྤྲེའོ་བས་མེ་དེའི་རོ་ལུ་བཞུ་དི་མ་བཟའ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ས་གཞི་དང་དེའི་ནང་ན་ཡོད་རིགས་ག་ར་གཙོ་བོ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མིན།
- ༢༩ འདི་བྱིད་རའི་བསམ་ཤེས་གྱིས་དོན་ལུ་མེན། གཞན་ལུ་བསམ་ཤེས་དགོཔ་དོན་  
ལུ་ང་གིས་སྒྲོལ་མིན། ག་དེ་སྤྲེམ་མེག་ཞན་གྱིས་རྣམ་རྟོག་གིས་དི་རང་དབང་  
ལུ་དབང་ཚུགས་གཞུགས།
- ༣༠ ང་གིས་ཐུགས་རྗེ་ལས་བརྟན་དི་བཀའ་བྱིན་ལེགས་སྤྲེའོ་མིན་མ་ལས་བཟའ་སྤྲེའོ་  
ད་ལུ། ཁྱིམ་ང་ལུ་ག་ཅིས་སྤྲེའོ་དན་པ་སྒྲོལ་དགོཔ་ཡོད་པ་མིན་ན།
- ༣༡ བྱིད་ཚུ་ག་ཅིས་བཟའ་རུང་ཡང་། ཡང་ཅིན་འཐུང་རུང་། ཡང་ཅིན་ག་ཅིས་  
འབད་རུང་ད་ཀོན་མཆོག་གཟི་བརྗེད་ལུ་བརྟན་པ་ལུ་དགོཔ་མིན།
- ༣༢ བྱིད་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཡ་ཏུ་དུ་པ་ལུ་དང་། ཡང་ཅིན་བྱི་པ་ཚུ་ལུ་དང་། ཡང་ཅིན་  
ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་སྤྲེའོ་དན་མ་འབད།
- ༣༣ ང་གིས་ག་ཅིས་འབད་རུང་མེ་ག་ར་ལུ་དགའ་ནི་དེ་གྱིས། ཐར་པའི་དོན་ལུ་  
ཡང་རང་དོན་མ་འཆོལ་བར་གཞན་གྱིས་དོན་ལུ་འབད་སྤྲེའོ་མིན།

མིའུ་བཏུ་གཅིག་པ།

ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་བསྐྱེད་ལམ།

༄༅། ང་གིས་མ་ཤི་གཙོག་འཐད་པ་བཟུམ། བྱིད་ཚུ་གྱིས་ཡང་ང་བཟུམ་ཅོག་འཐད་པ་  
འབད།

༢ ཐུན་ཆ་ཚུ། བྱིད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་མ་རྟོག་ར་དན་ཡོད་པ་མ་ཆད། ང་གིས་ག་ཅིས་

སྤབས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལུ་སྤང་ཡོད་པ་ལས། ད་ལྟོ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བསྟོན་  
པ་ཡོད།

༣ ང་གིས་དེ་སྤེལ་ཁྱེད་ཚུ་ཏེ་གོ་ནི་ཐབས་ལུ་སྤབས་ཡོད། སྤེལ་སྤེལ་རེ་རེ་འཇུག་  
མ་གྱི་ཀ་ཡོད། དེ་ལས་ཨམ་སྤེལ་མཁུ་འདི་སྤེལ་ཡོད། དེ་ལས་མ་གྱི་ཀ་འདི་  
དཔུ་འདི་དགོན་མཆོག་ཡོད།

༤ སྤེལ་སྤེལ་རེ་རེ་ཁྱེད་མཁུ་ཏེ་སྤེལ་ལམ་ཁྱེད་དང་། ཡང་ཅིན་ལུ་སྤེལ་གནང་  
ནི་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོ་རེ་མཁུ་ཏེ་ལུ་སྤེལ་ཐབས་བརྒྱུ་ཡོད།

༥ དེ་ལས་ཨམ་སྤེལ་ཡོད་ཅུང་མཁུ་ཏེ་མཁུ་ཐབས་སྤེལ་ལམ་ཁྱེད་དང་། ཡང་ཅིན་  
ལུ་སྤེལ་གནང་ནི་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོ་རེ་མཁུ་ཏེ་སྤེལ་གཞིག་ཏེ་བཀོག་ཡོད་པ་  
བརྒྱུ་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་རེ་མཁུ་ཏེ་ལུ་སྤེལ་ཐབས་བརྒྱུ་ཡོད།

༦ མཁུ་ཏེ་མཁུ་མེ་ཨམ་སྤེལ་སྤེལ་གཞིག་བཀོག། སྤེལ་གཞིག་བཀོག་ནི་རྩ་  
བ་ཅིན། ཁོ་རེ་མཁུ་ཏེ་སྤེལ་ཐབས་བརྒྱུ་ཡོད།

༧ ག་དེ་སྤེལ་ཐབས་བརྒྱུ་ཡོད། སྤེལ་ཐབས་འདི་བཀོག་མཆོག་གིས་བཟོ་ནས་དང་གཞིགས་  
བརྒྱུ་ཡོད་པས། ཁོ་རེ་མཁུ་ཏེ་སྤེལ་ཐབས་བརྒྱུ་ཡོད། ཨམ་སྤེལ་ཐབས་འདི་སྤེལ་ཐབས་  
གཞིགས་བརྒྱུ་ཡོད།

༨ སྤེལ་ཐབས་འདི་ཨམ་སྤེལ་ཐབས་བཟོ་བཟོས་ ཡོད། ཨམ་སྤེལ་ཐབས་འདི་སྤེལ་ཐབས་བཟོ་  
བཟོས།

༩ ཡང་ཅིན་སྤེལ་ཐབས་སྤེལ་ཐབས་འདི་དེ་ལུ་མ་བཀོག། ཨམ་སྤེལ་ཐབས་འདི་སྤེལ་ཐབས་འདི་  
གནང་གནང་ཡོད་པས།

༡༠ དེ་འབད་ཐབས་འདི་ཚུ་ལས་བརྒྱུ་ཏེ་ཨམ་སྤེལ་ཐབས་འདི་སྤེལ་ཐབས་བརྒྱུ་ཡོད་པ་  
འབྱུང་ཡོད།

༡༡ ཡོད་ཅུང་གཞིག་ཐབས་འདི་དེ་ལུ་མ་བཀོག། ཨམ་སྤེལ་ཐབས་འདི་སྤེལ་ཐབས་འདི་  
ཐབས་འདི་སྤེལ་ཐབས་འདི།

༡༢ ག་དེ་ཡོད་ཅུང་ཨམ་སྤེལ་ཐབས་འདི་སྤེལ་ཐབས་འདི། འདི་བརྒྱུ་སྤེལ་ཐབས་འདི་ཨམ་  
སྤེལ་ཐབས་འདི། འདི་འབད་ཐབས་འདི་དགོན་མཆོག་ལས་ཡོད།

༡༣ ཨམ་སྤེལ་ཐབས་འདི་མཁུ་ཏེ་མཁུ་ཐབས་དགོན་མཆོག་ལུ་སྤེལ་ལམ་ཁྱེད་ཐབས་མཆོག་གམ་  
མེ་མཆོག། ཁྱེད་ཚུ་བརྒྱུ་དཔུ་འབད་ཐབས།

༡༤ རང་གིས་ལས་སྤེལ་སྤེལ་ཐབས་འདི་ཡོད་པ་ཅིན། རྩ་མེ་ཚུ་ཡོད་ཐབས་འདི་ལུ་  
བརྒྱུ་ཡོད་པ་ཡོད།

- ༡༥ ཨམ་སྤྱ་སྤྱ་རིང་མ་ཡོད་པ་ཅིན་མོ་རའི་རྒྱན་ཆ་ཨིན་པས། མའི་སྤྱ་འདི་མགྲ་དྲི་  
སྤྱ་རས་དོན་ལས་སྤྱེ་གནང་གནང་མ་ཨིན་པས།
- ༡༦ འདི་འབད་མ་ད་མི་ག་ཨིན་རུང་ཚུད་པ་ལུ་དག་འ་མི་ཡོད་པ་ཅིན། ང་བཅས་  
ལུ་དེ་བཟུམ་གྱིས་བཅའ་བྲིམས་མེད་པ་མ་ཆད་དཀོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཁང་ལུ་  
ཡང་དེ་སྤྱེ་མེད།

### དམ་པའི་ཞལ་བཅས།

- ༡༧ ད་ལྟོ་བསྐབ་བྱ་འདི་ལས། བྱེད་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་འཛོམས་ནི་མེན་པར་བྱ་གཤི་  
འབད་བར་འཛོམས་ཡོད་པ་ལས། ང་གིས་བྱེད་ཚུ་ལུ་བསྟོད་པ་མེད་པའི་བྱབས་  
སྤྱགས་འབད་མ་ཨིན།
- ༡༨ དེ་སྤྱེ་དང་པ་ར་བྱེད་ཚུ་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་འཛོམས་པ་འོང་མ་ད་ལུ། བྱེད་ཚུ་འི་  
བར་ནང་མ་མཐུན་མ་འབྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་གོ་ཡི། དེ་ལས་བྱེད་གཅིག་ལ་གིས་བདེན་  
པ་རེ་ཡི།
- ༡༩ བྱེད་ཚུ་འི་ནང་ན་ལས་ཁོང་ལེགས་ཤོམ་འབྱུར་མི་ཚུ་མངོན་སུམ་སྟོན་ནི་དོན་ལུ་  
སྤྱེ་ཆན་ཐ་དད་དགོཔ་ཨིན།
- ༢༠ བྱེད་ཚུ་ས་གནས་ཅིག་ལུ་འཛོམས་ད་ལུ། གཙོ་བོའི་བཙུག་གནང་བའི་ཞལ་  
བཅས་བཟའ་ནི་དོན་ལུ་མེན་པར།
- ༢༡ རང་རང་གིས་བཟའ་བར་ལས། ལ་ལུ་ཤོམ་སྟོན་གསལ། ལ་ལུ་ར་བཟེ།
- ༢༢ ག་དེ་སྤྱེ་ཨིན་མ། བཟའ་ནི་དང་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་བྱེད་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་སའི་བྲིམ་མེད་པ་  
ཨིན་ན། བྱེད་ཚུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཁང་འབད་མ་ཆེ་བར། ག་ཅིས་ཡང་  
མེད་མི་ཚུ་ངོ་ཆ་བཙུག་ནི་ཨིན་ན། ང་གིས་བྱེད་ལུ་ག་ཅིས་སྤྱབས་ནི། ང་གིས་  
བྱེད་ལུ་བསྟོད་པ་སྤྲུལ་ནི་ཨིན་ན། ང་གིས་བྱེད་ལུ་བསྟོད་པ་མི་བྱེད།
- ༢༣ ང་གིས་གཙོ་བོ་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་འདི་བྱེད་ལུ་ཡང་བྱིན་དགོཔ་དེ་སྤྱེ་ཨིན། ཁོ་  
ལུ་འབྱེད་སྟོར་བྱེད་ལུ་ཉེ་དགའི་ལ་གཤེད་ལུ་སྤྱོད་པའི་བྱེ་བྱུ་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་གྱིས་ཁུར་  
ལེབ་ཕྱག་ལུ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་ལས།
- ༢༤ ཁོ་གྱིས་བཀའ་བྲིན་ལེགས་སོ་སྤྲུལ་ཞིན་མ་ད། ཁུར་ལེབ་བཅག་དི། ཁོ་གྱིས་  
ཁོང་ཚུ་ལུ། དེ་ཚུ་བཟའ། འདི་བྱེད་ཚུ་འི་དོན་ལུ་ཨིན་པའི་ངེ་ཤ་གཟུགས་ཨིན།  
བྱེད་ཀྱིས་སེམས་ལུང་བཅུ་ནི་དོན་ལུ་འདི་བཟུམ་འབད་མ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༢༥ དེ་བཟུམ་རང་གསོལ་མཁུ་ཆེར་བའི་ཤུལ་ལས་ཞལ་ཆ་ཕྱག་ལུ་སྐྱམས་ཞིན་མ་

ད། འདི་ཞལ་ཆ་འདི་ངེ་ཁྱག་གིས་ཞལ་ཆད་གསར་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནམ་རང་  
འཐུང་རུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་སེམས་ཁར་བཞུགས་ནི་དོན་ལས་འདི་ཁྱག་འཐུང་ཟེར་  
གསུངས་ཅུག།

༢༤ ག་དེ་སྤྲེ་ཟེར་བ་ཅིན་གཙོ་བོ་མ་འཕྱོན་པའི་བར་ནང་ཁྱེད་ཚུ་ཁྱར་ལེབ་འདི་ལས་  
བཟའ། ཞལ་ཆ་འདི་ལས་འཐུང་བ་ཅིན། གཙོ་བོ་བཤགས་ཡོད་པ་འདི་ཁྱེད་  
ལུ་བསྟོད་དོ་བཟུམ་ཡིན།

༢༥ ག་ཡིན་རུང་འོས་བབས་མེད་ཞེན་མ་ལས་གཙོ་བོའི་ཁྱར་ལེབ་དེ་ལས་བཟའ།  
ཞལ་ཆ་ལས་འཐུང་འབད་བ་ཅིན། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་གཙོ་བོའི་སྐུ་གཟུགས་དང་  
སྐུ་ཁྱག་ལུ་བརྟེན་ཞེན་མ་ལས་ཉེས་པ་འབད་མ་ཡིན།

༢༦ མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་བརྟག་དཔྱད་འབད་ཞེན་མ་ད། དེ་ལས་ཁྱར་ལེབ་ལས་  
བཟའ་ནི་དང་ཞལ་ཆ་ལས་འཐུང་ནི་བརྟུབ་འོང་།

༢༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ག་གིས་འོས་བབས་མེད་པར་གཙོ་བོའི་སྐུ་གཟུགས་ག་ཅིས་  
ཡིན་མ་མ་ཤེས་པར་བཟའ་མི་དང་འཐུང་མི་དེ། ཁོ་རའི་སྐུ་གཟུགས་ལས་བཟའ་  
འཐུང་འབད་མ་ཡིན།

༢༨ ག་དེ་སྤྲེ་ཟེར་བ་ཅིན་དེའི་རྒྱུ་བར་ཆད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཚུའི་ཐུག་ལས་ཁོང་མང་ཤོ་  
གཅིག་ཞན་པར་འགྱུར། ན་ནི་ཆ་ནི་མང་དེ་མང་ཤོ་རང་ཤིམ་ཡིན།

༢༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་རའི་ང་བཅས་ར་ལུ་བརྟག་དཔྱད་འབད་བ་ཅིན། སྐུ་  
བསྐྱེད་དེ་ཚུ་མི་ཤོག།

༣༠ འཛམ་གླིང་པ་དང་མཉམ་ཚར་མི་གཅིག་ནི་དོན་ལུ་གཙོ་བོའི་ང་བཅས་ལུ་ཞལ་  
ཆེ་མཛད་ཡོད་པ་འདི་ང་བཅས་དབང་དུ་བསྐྱུར་ནི་དོན་ལུ་ཡིན།

༣༡ ཇི་སྐྱན་ཆ་ཚུ། འདི་བས་ཁྱེད་ཚུ་བཟའ་ནི་སྤྲེ་ཅིག་ཁར་འཛམ་པར་འོང་མ་ད་  
ལུ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྐྱགས་སྟོད་དགོ་པ་ཡིན།

༣༢ ཁྱེད་ཚུ་ཅིག་ཁར་འཛམ་པ་འོང་མ་ད་ལུ་ཚར་མི་གཅིག་ནི་དོན་ལུ། མི་ག་ཡིན་  
རུང་བསྟོ་བཀྱིས་བ་ཅིན་ཁོ་རའི་བྱིམ་ལུ་སྟོ་བཟའ། གཞན་ལྷག་ལུས་ཚུ་ང་འོང་  
པའི་སྐབས་ལུ་ང་གིས་ཐག་བཅད་འོང་།

མི་ལུ་བཙུག་ཉིས་པ།

ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་གསོལ་རས་ཚུ།

༄༅། ཐུན་ཆ་ཚུ། ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་གསོལ་རས་སྐར་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས་ཡོད་པ་

དེ་ལུང་དགའ།

- ༢ བྱེད་ཚུ་ཉེ་མ་ཕྱི་པ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ལུ་ལམ་འཛོལ་དེ། ལ་སྐབས་ནི་མེད་པའི་སྐྱེ་ཚུ་ལུ་གསོལ་མ་བཏབ་ཨིན་མ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།
- ༣ དེ་སྤྱོད་ཨིན་མ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱགས་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་མི་ག་གིས་ཡང་ཡེ་ཤུ་ལུ་སྐྱེད་མོད་ཁྱེ་མི་རུང་། དམ་པའི་བྱགས་ཉིད་དང་མ་ལྡན་པའི་མི་ག་གིས་ཡང་ཡེ་ཤུ་གཙོ་བོ་ཨིན་ཟེར་ཁྱེ་མ་ཚུགས་པ་ཨིན་མ་ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྐབས་ཨིན།
- ༤ གསོལ་རས་སོ་སོར་སྤྱོད་ཡོད་རུང་། བྱགས་ཉིད་དེ་གཅིག་ཨིན།
- ༥ ཞབས་དྲིགས་སོ་སོར་སྤྱོད་ཡོད་རུང་། གཙོ་བོ་གཅིག་ལས་ཨིན།
- ༦ དེ་ལར་ལུ་ལུ་སོ་སོར་ཡོད་རུང་། ག་རན་དང་ལུ་ཤོན་བསྐྱེད་མཛད་གནང་མི་དཀོན་མཆོག་གཅིག་ཨིན།
- ༧ ག་རའི་ལོགས་སྐོམ་དོན་ལུ་མི་རེ་རེ་ལུ་བྱགས་ཉིད་གྱིས་མཛོན་པར་མཛད་གནང་གནང་མ་ཨིན།
- ༨ གཅིག་ལུ་བྱགས་ཉིད་གྱིས་རིག་པའི་ཤེས་རབ་གནང་། གཅིག་ལུ་མཛོན་ཤེས་གྱི་ཤེས་རབ་གནང་།
- ༩ བྱགས་ཉིད་གྱིས་གཅིག་ལུ་དད་པ་གནང་། གཞན་གཅིག་ལུ་ནད་རིགས་གསོ་ཚུགས་པའི་གསོལ་རས་དང་།
- ༡༠ གཅིག་ལུ་དགས་མཚན་ཚུ་སྤྲོད་ནི་གནང་། གཅིག་ལུ་ལུང་སྤྲོད་གནང་ནི་ཚུ་དང་། གཅིག་ལུ་རྣམ་ཤེས་ཚུ་སོ་སོར་བྱེ་ཚུགས་ནི་དང་། གཅིག་ལུ་སྐད་མ་འབྲས་སྐབས་ནི་དང་། གཅིག་ལུ་སྐད་སྒྱུར་འབད་ནི་གནང་ཡོད།
- ༡༡ དེ་ཚུ་ག་ར་བྱགས་ཉིད་རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་མི་རེ་རེ་ལུ་བྱགས་དབྱེས་མ་བཞིན་དུ་མཛད་པའི་བྱག་ལུ་ཚུ་ཨིན་པས།

### གཟུགས་གྱིས་དཔྱེ་གདམ།

- ༡༢ གཟུགས་འདི་གཅིག་ཨིན། དེ་ལུ་ཡན་ལག་ལེ་ཤ་ཡོད། ཡན་ལག་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་གཟུགས་འདི་གཅིག་ཨིན། འདི་བཟུམ་མ་གྱི་ཀ་ཡང་སྐྱེ་གཟུགས་གཅིག་ཨིན།
- ༡༣ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་ང་བཅས་ར་ ཡ་དུ་དུ་པ་ཨིན་རུང་འདྲ། ཕྱི་པ་ཨིན་རུང་འདྲ། ཐོན་གཞིག་ཨིན་རུང་འདྲ། རང་དབང་རང་གཙོ་ཨིན་རུང་འདྲ། ང་ཅས་



ག་ར་ག་ཟུགས་གཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་ཐུགས་ཉིད་གཅིག་ནང་འཐུང་མ་  
ཡིན།།

༡༥ ག་ཟུགས་དེ་ལུ་ཡན་ལག་གཅིག་གི་མ་ཚད་པར་ལེ་ཤ་ཡོད།།

༡༥ ག་དམ་ཅིས་སྒྲེ་རྒྱུ་ལག་པ་མེན། ག་ཟུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་ཡང་མེན་  
ཟེར་རུང་། འདི་ག་ཟུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་མེན་ནམ།།

༡༦ དེ་ལས་རྣམ་ཅོག་དེ་ཀྱིས་ཡང་ང་མིག་ཏྱིག་མེན། ག་ཟུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་ཡང་  
མེན་ཟེར་རུང་། འདི་ག་ཟུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་མེན་ནམ།།

༡༧ ག་ཟུགས་ཐིམ་པོ་མིག་ཏྱི་དེ་ཡིན་པ་ཅིན། ཉན་ནི་ཀྱིས་དབང་པོ་ག་སྒྲི་ཡོད་པ།  
ག་ཟུགས་ཐིམ་པོ་རྣམ་ཅོག་ཡིན་པ་ཅིན། རིམ་ཚོར་ནི་དབང་པོ་ག་སྒྲི་ཡོད་པ།།

༡༨ དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོར་འཇུགས་དེའི་ཐུགས་བཞིན་དུ་ཡན་ལག་རེ་རེ་ག་ཟུགས་ཀྱིས་  
ཁག་སོ་སོར་བཞག་སྟེ་སྒྲིགས་གནང་ནུག།།

༡༩ དེ་ཚུ་གེ་ར་ཡན་ལག་གཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། ག་ཟུགས་འདི་ག་སྒྲི་ཡོད་པ།།

༢༠ ད་ལྟོ་ཡན་ལག་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ག་ཟུགས་གཅིག་ཡིན།།

༢༡ དེ་ལས་མིག་ཏྱི་ཀྱིས་ལག་པ་ལྟ། ང་ལུ་ཁྱོད་མེན་དགོ་ཟེར་སྐབས་མི་རུམ། ཡང་  
ཅིན་མགྱུ་ཏྱི་ཀྱིས་རྒྱུ་ལག་པ་ལྟ། ང་ལུ་ཁྱོད་མེན་དགོ་ཟེར་སྐབས་མི་རུམ།།

༢༢ དེ་སྒྲེ་མེན། ག་ཟུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་ཚུ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཞན་པ་ཅིས་མི་དེ་ཚུ་ཡང་  
ག་ལ་ཆེ་ཏྱིག་ཏྱི་ཡོད་པ་ཡིན།།

༢༣ ག་ཟུགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་ཚུ་ང་བཅས་ཀྱིས་སྒྲུང་ཚུང་ཤོས་སྒྲེ་ཅི་བའི་ཡན་ལག་  
ལས་ལྷག་པར་དུ་ཅིས་དི། ཡན་ལག་མ་ལོགས་མི་ཚུ་ལུ་ལྷག་པ་སྒྲེ་བདག་  
འཛིན་ཐབས་ཡིན།།

༢༤ ཡན་ལག་མཛོས་ཏྱིག་ཏྱི་ཚུ་ལུ་དེ་སྒྲེ་མེན་དགོ། དཀོན་མཆོག་གིས་ག་ཟུགས་ཅིག་  
ཁར་བཅོ་གནང་ཞིན་མ་དེ་ཡན་ལག་ཞན་པ་ཚུ་ལུ་ག་ཅིས་དེ་ལྷག་པ་སྒྲེ་ཅི་གནང་  
ནུག།།

༢༥ ཡན་ལག་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཤ་ཆ་འབད་བའི་དོན་ལྟ། ག་ཟུགས་ནང་ལུ་  
སོ་སོར་སྒྲེ་ཁ་ཕྱེ་མ་བཞག།།

༢༦ ཡན་ལག་གཅིག་ནི་དང་ཚན་འབྱུང་བ་ཅིན་ཡན་ལག་ག་ར་ཅིག་ཁར་ལུ་ནའོ་  
ཡིན། ཡན་ལག་གཅིག་ལུ་གུས་ཞབས་ཐོབ་པ་ཅིན། ཡན་ལག་གེ་ར་གཅིག་  
ཁར་ལུ་དག་འཇུག་འགྱུར་མ་ཡིན།།

- ༢༧ ད་ཀྱི་ཁྱེད་ཚུ་གེ་ར་མ་ཤི་ཀའི་སྐྱ་གཟུགས་ཅིན། རེ་རེ་ཡན་ལག་ཅིན།།
- ༢༨ དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་བསྐྱོས་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཆོས་ཆོག་གིས་  
ནང་ལུ་དང་པ་ར་སྐྱེ་ཆབ་ཚུ། གཉིས་པ་ལུང་རྩོན་པ་ཚུ། གསུམ་པ་སྒྲོབ་དཔོན་  
ཚུ། དེ་ལས་རྟགས་མཆོན་རྩོན་མེ་ཚུ། ནང་རིགས་གསོ་བའི་གསོལ་རས། གྲགས་  
རམ། འགོ་འཛིན་ཐབས་མི། སྐད་མ་འབྲས་སྐབས་ནི་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན།།
- ༢༩ གེ་ར་སྐྱེ་ཆབ་ཅིན་ནམ། གེ་ར་རྟགས་མཆོན་རྩོན་མི་ཅིན་ནམ། གེ་ར་སྒྲོབ་དཔོན་  
ཅིན་ནམ། གེ་ར་ལུང་རྩོན་པ་ཅིན་ནམ།།
- ༣༠ གེ་ར་ལུ་ནང་རིགས་གསོ་ཚུགས་པའི་གསོལ་རས་ཡོད་པ་ཅིན་ནམ། གེ་ར་གྲིས་  
ཁ་མ་འབྲས་སྐབས་ཅིན་ནམ། གེ་ར་གྲིས་སྐད་བསྐྱར་བརྒྱབ་མི་ཅིན་ནམ།།
- ༣༡ ཁྱེད་ཚུ་གསོལ་རས་ཡོད་དེ་ཐིང་དེ་ཚུ་ལུ་འཇུག་དགོཔ་ཅིན། དེ་གྲིས་མ་ཆད་  
གན་བ་ཡང་ལྷག་པའི་ལམ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་རྩོན་འོང་།།

### ཡིའུ་བརྒྱུ་གསུམ་པ།

#### བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ།

- ༄༅། ང་གིས་མི་རིགས་གྲིས་སྐད་མ་འབྲས་དང་པོ་ཉའི་ཁ་ཚུ་སྐབས་ཤེས་རུང་།  
བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་འདི་མེད་པ་ཅིན། ང་འདི་སྐྱ་སྒྱུ་ཆེ་བའི་རག་སྐད་དང་། ཡང་ཅིན་  
རོལ་མོ་སེལ་ཉན་གྲིས་སྐད་བརྒྱུ་ཅིས་ཅིན།།
- ༡ ང་ལུ་ལུང་རྩོན་གྲིས་གནང་བ་དང་། ཡ་མཆོན་ཆེ་བའི་ངོ་མཆར་ཅན་དང་ཤེས་  
ཡོན་ཚུ་ཡོད་ཞིན་མ་ལས། རེ་ཡང་སྐྱ་ཚུགས་པའི་དད་པ་ང་ལུ་ཡོད་དི་འབད་  
རུང་། བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་འདི་མེད་པ་ཅིན། ང་ག་ཅིས་ཡང་མེན།།
- ༢ ང་ལུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚོར་ལོངས་སྤྱོད་ག་ར་མེ་སྤྱང་ཀ་ཚུ་ལུ་སྤྱོན་པ་བཏང་མ་མཆད།  
རང་གིས་གཟུགས་ཡང་སྤྱོན་སྤྱོད་བཏང་བ་རུམ་རུང་། བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་འདི་  
མེད་པ་ཅིན། ང་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་ཕན་པ་མེད།།
- ༣ བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་ལུ་བཟོད་པ་དང་ཅེ་སེམས་ཡོད། ང་རྒྱལ་མེད། ཕྱག་དོག་  
དང་རང་བཟོད་མི་བརྒྱབ།།
- ༤ བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་ལུ་མ་རུང་པ་དང་སྤྱོད་ལམ་མེད་པར་མེན། རང་དོན་ལུ་མི་  
འཆོལ། དེ་ཕྱལ་ལས་ཁོང་ཁྱི་མི་ལངས། བསམ་པ་ངན་པ་མི་མནོ།།

- ༦ ངན་པ་ལུ་མི་དགའ། བདེན་པ་ལུ་དགའ་འོང་།།
- ༧ ག་ཅིས་ལུ་ཡང་བཟོད་པ་སྒྲིམས་ཚུགས། ག་ཅིས་ལུ་ཡང་དད་པ་སྒྲིལ་འོང་། ག་  
ཅིས་ལུ་ཡང་རེ་བ་སྒྲིལ་འོང་། ག་ཅིས་ལུ་ཡང་རྟོག་པ་རྟོགས་ཚུགས།།
- ༨ ལུང་སྟོན་ཚུ་མེད་པར་འགྱུར། མི་རིགས་ཀྱིས་སྐད་མ་འབྲས་ཚུ་བཀག། རིག་  
པ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡལ་རུང་། བྱམས་པ་སྟོང་ཇེ་ལུ་ནམ་ཡང་གོ་མ་ཆོད་པ་མེད།།
- ༩ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ང་བཅས་བྱུར་ཨ་ཅི་རེ་ཤེས་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་ཀྱིས་ལུང་  
སྟོན་བསྟོན་མ་ཞིན།།
- ༡༠ འདི་འབདས་ད་མཆོད་དང་ཐུན་པ་དེ་འགྱུབ་དེ་འོང་བའི་ཆོ། མ་ཆོངས་པར་  
ཡོད་པའི་བྱུར་ཚུ་མེད་པ་འགྱུར་འོང་།།
- ༡༡ ང་ཨ་ལོ་ཆུང་ཀྱི་སྟེ་སྟོན་པའི་སྐབས་ལུ། ང་ཨ་ལོ་བབྱམ་ཁ་སྐབས་ཞིན། ང་  
ཨ་ལོ་བབྱམ་ཏ་གོས་ཞིན། ང་ཨ་ལོ་བབྱམ་མན་བསམ་གཏང་མ་ཞིན། ད་སྟོ་  
མི་སྦྲེལ་ལུ་འགྱུར་སྐད་ལུ། ཨ་ལོ་ཆུང་ཀྱི་འོ་བུ་བདེ་ཚུ་སྦྲངས་ཆར་ཡི།།
- ༡༢ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ད་སྟོ་ང་བཅས་མེ་ལོང་བབྱམ་ཅིག་ནང་བཞུགས་ད་ལུ། རབ་རིབ་  
ཅིག་ལས་མ་མཐོང་རུང་། དེ་བསྐང་ལུ་དངོས་སུ་སྟེ་མཐོང་འོང་། ད་སྟོ་ང་  
གིས་བྱུར་ཅམ་གཅིག་ཤེས། དེ་སྐབས་སུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་མཆུན་ཡོད་པ་  
བབྱམ། ང་གིས་ཡང་གེ་ར་ཤེས་འོང་།།
- ༡༣ འདི་འོ་རིང་ལུ་དད་པ། རེ་བ། བྱམས་པ་སྟོང་ཇེ་གནས་ཡོད་པའི་གསུམ་ལས།  
བྱམས་པ་སྟོང་ཇེ་དེ་སྦྲེལ་ཤོས་འབད་ཅིས་ཞིན་ནོ།།

### ཡི་ཏུ་བཅུ་བཞི་པ།

#### བྱགས་ཉིད་ཀྱིས་གསོལ་རས་སྒྲ་ཆོགས།

- ༡༡། བྱམས་པ་སྟོང་ཇེ་སྒྲིམས་ཏི། བྱགས་ཉིད་ཀྱིས་གསོལ་རས་ཚུ་དང་། ལུང་  
པར་དུ་ལུང་སྟོན་བསྟོན་ནི་ལུ་བཙོན་འགྱུས་སྒྲིལ།།
- ༢ ཁོ་ག་གིས་མི་ཚུ་འཇམ་སྐབས་པའི་སྐད་རིགས་གཞན་ཀྱིས་སྐད་ནང་སྐབས་མི་དེ།  
བྱགས་ཉིད་ཀྱིས་དབང་གིས་ངོ་མཆར་ཅན་ཚུ་སྐབས་ལས་མི་ག་གིས་ཡང་ཏ་  
མི་གོ། ཁོ་ཀྱིས་མི་ལུ་མ་སྐབས་པར་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཞུས་ཞིན།།

- ༣ ཁོ་ག་གིས་ཆོས་གསུངས་མི་དེ་མི་ཚུ་ལུ་ཡར་སྐྱེད་དང་རྒྱུད་སྐྱེད་དང་སེམས་གསེའི་སྒྲོའི་སྒྲུབས་ཅིན།།
- ༤ ཁོ་ག་གིས་རྒྱུད་རིགས་གཞན་དང་སྒྲུབས་མི་དེ་ཁོ་རའི་ཡར་སྐྱེད་དང་། ཁོ་ག་གིས་ཆོས་གསུངས་མི་དེ་ཆོས་ཆོགས་ལུ་ཡར་སྐྱེད་འབད་མ་ཅིན།།
- ༥ ང་གིས་འབདན་ཁྱེད་ཚུ་ག་ར་གྱིས་རྒྱུད་རིགས་མ་འདྲཱ་སྒྲུབས་པ་ཅིན་ང་དགའ་བས། རྒྱུད་རིགས་གཞན་ཚུ་ནང་སྒྲུབས་མི་དེ་ཁོ་རའི་སྒྲུབས་པའི་ཆོག་གིས་དོན་ད་རྒྱུད་བསྐྱར་མ་འབད་བ་ཅིན། ཆོས་ཆོགས་གྱིས་ཡར་སྐྱེད་ལུ་ཕན་མི་ཐོག། དེ་བས་རྒྱུད་རིགས་གཞན་ཚུ་ནང་སྒྲུབས་མི་དེ་ལས་ཆོས་གསུངས་མི་དེ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཅིན་ཅིན།།
- ༦ སྤྱན་ཆ་ཚུ། ང་གིས་ཁྱེད་ཡོད་སར་འོངས་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ངོ་མཚར་ཅན་ཚུ་དང་། ཡང་ཅིན་རིག་པ། ཡང་ཅིན་ལུང་ལྷན། ཡང་ཅིན་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ། རྒྱུད་རིགས་གཞན་ཚུ་དང་སྒྲུབས་དེ་འབད་བ་ཅིན་ཁྱེད་ལུ་ག་ཅིས་ཕན་ནི།།
- ༧ དེ་ཁྱེད་འབད་བ་ཅིན། མེད་བྱ་དང་ཕྱི་དབང་ཚུ་གྱིས་སྤྱོད་ལུ་ཡང་སོ་སོར་ཕྱེ་བའི་ནང་གསེས་མེད་པ་ཅིན། མེད་བྱ་དང་ཕྱི་མང་ག་ཅིན་མ་ག་དེ་སྤྱོད་ཤེས་ནི།།
- ༨ དེ་ལས་དམག་རྒྱུད་གིས་རྒྱུད་དངས་འཛོལ་ལྷོད་སྤྱོད་མ་གོ་བ་ཅིན། ག་གིས་དམག་བརྒྱབ་ནི་ལུ་གྲུབས་སྤྱོད་ལས་འབད་འོང་།།
- ༩ འདི་བརྒྱམ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ཕྱེ་གྱིས་གཏམ་ཆོག་ཚུ་གསལ་ཏོག་ཏོག་སྤྱོད་མ་སྒྲུབས་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་རྒྱུད་ལུ་སྒྲུབས་དོ་བརྒྱམ་ཅིན་མ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་ཁོ་སྤྱོད་ག་གིས་ཤེས་ནི་ཅིན་ཅིན།།
- ༡༠ འཛམ་གླིང་དེ་ནང་རྒྱུད་རིགས་མ་འདྲཱ་ག་ཅིས་དེ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། རེ་རེ་ལུ་དོན་ད་ཡོད་པ་དེ་ཏ་གོ་མི་ཚུ་གས།།
- ༡༡ ང་གིས་ཆོག་གིས་དོན་ད་མ་ཤེས་པ་ཅིན། གཏམ་སྒྲུབས་མི་དེ་འི་གདོང་ཁར་ལུ་ང་མཐའ་འཁོབ་ཆ་ཆོ་དང་། དེ་གདོང་ཁར་ལུ་ཁོ་མཐའ་འཁོབ་ཆ་ཆོ་བརྒྱམ་ཅིས་འགྱུར་མ་ཅིན།།
- ༡༢ འདི་བརྒྱམ་ཁྱེད་ཚུ་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་གསེལ་རས་ལུ་བཙོན་འགྱུས་སྐྱེད། ཆོས་ཆོགས་གྱིས་ཡར་སྐྱེད་དོན་ལུ་འདི་བས་ལྷག་པ་སྤྱོད་བཙོན་གྱས་སྐྱེད།།

- ༡༣ འདི་འབད་མ་ལས་ཁོ་རྒྱ་རིགས་གཞན་ནང་སྐབས་མི་དེ་རྒྱ་རྒྱུ་འབད་ཚུགས་  
པའི་དོན་ལུ་གསེལ་མ་བཏབ།
- ༡༤ དེ་ལས་ང་གིས་རྒྱ་རིགས་གཞན་ནང་སྐོན་ལམ་བྱ་བ་ཅིན། དེ་རྒྱ་མ་ཤེས་ལས་  
བྱ་བ་ཅིན་ཡང་། དེ་སྐོན་ལུ་འབྲས་བུ་མེད།
- ༡༥ དེ་འབད་ན་ག་ཅིས་ཨིན་ན། ང་གིས་རྒྱ་མ་ཤེས་དང་སྐོན་ལུ་གཉིས་མཉམ་སྐོན་  
ལམ་བཏབ་ནི་དང་། སེམས་དང་སྐོན་ལུ་གཉིས་མཉམ་སྐུ་དབྱངས་ཡང་ཐེན་  
ནི་ཨིན་ན།
- ༡༦ བྱིད་ཚུ་གྱིས་རྒྱ་མ་ཤེས་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལས་བཀའ་འདྲིན་ལེགས་སྤུལ་ཞིན་མ་  
ད། བྱིད་ལུ་ག་ཅིས་སྐབས་ཁོ་གྱིས་དོན་དེ་མ་ཤེས་པའི་འགྲུ་ཏ་མ་གོ་སྤུལ་ལས་  
ཨ་མེན་ཟེར་མཁས། དེ་སྤུལ་དེ་བྱ་བ་མི་སྤུལ།
- ༡༧ བྱིད་ཚུ་གྱིས་བཀའ་འདྲིན་ལེགས་སྤུལ་པ་ཐེན་ལེགས་སྤུལ་རུང་། གཞན་  
མི་དེ་ལུ་ཕན་མི་ཐོག།
- ༡༨ ང་གིས་ང་རའི་དཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་འདྲིན་ལེགས་སྤུལ་བའི། རྒྱ་རིགས་  
མ་འདྲམ་ཚུ་བྱིད་ག་ར་ལས་ལྷག་དེ་ང་གིས་སྐབས་ཚུགས།
- ༡༩ ཆོས་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྱུག་ལུ་ང་གིས་རྒྱ་རིགས་ཚུ་ནང་ཆོག་གཅིག་བྲི་སྐབས་ལས།  
གཞན་གྱིས་དོན་ལས་སྐོན་ལུ་ཆོག་ལུ་སྐབས་དེ་འབད་བ་ཅིན་ང་དགའ།
- ༢༠ སྤུན་ཆ་ཚུ། སྐོན་ལུ་ནང་གི་ཨ་ལོ་ཚུ་བབྱམ་མེན་པར། ངན་པ་ལུ་བཟྭ་ཞིན་མ་  
དེ་ཨིན་འཕྱང་ནི་བབྱམ་འགྱུར་ནི་མེན་པར། སྐོན་ལུ་བཟྭ་བའི་མི་བབྱམ་འགྱུར་  
དགོཔ་ཨིན།
- ༢༡ བཀའ་བྲིམས་ནང་ལུ་བྱིས་ཡོད་པ་བབྱམ་འབད་བ་ཅིན། རྒྱ་རིགས་གཞན་ཚུ་  
ཡང་མི་གྱིས་རྒྱ་རིགས་ནང་ང་གིས་མི་ཚུ་ལུ་སྐབས་རུང་། དེ་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་  
མི་ཉན་ཟེར་གཙོ་བོའི་གསུངས་ལུ་གྱུ།
- ༢༢ གཞན་གྱིས་རྒྱ་རིགས་ཚུ་དང་པ་ཅན་གྱིས་དོན་ལས་མེན་པར། དད་པ་མེད་  
མི་ཚུ་དོན་ལུ་མཆོན་བཟྭ་གསུངས་གཅིག་ཨིན། ཆོས་བཤད་ནི་དེ་དད་པ་མེད་པའི་  
དོན་ལུ་མེན་པར། དད་པ་ཅན་གྱིས་དོན་ལུ་ཡང་ཨིན།
- ༢༣ ག་དེ་མ་ཅིས་སྤེལ་ཆོས་ཆོགས་ཅིག་ཁར་འཛོམས་ཏི་གེ་ར་གྱིས་རྒྱ་རིགས་གཞན་

ནང་སྐབས་ད་ལྟ། དོན་དུ་མ་ཤེས་པའི་དང་པ་མེད་པའི་མེ་ཚུ་རྫོང་པ་ཅིན། བྱེད་  
ཚུ་འཚོལ་འཚོལ་སྐྱེའིན་པས་ཟེར་ཁོང་གིས་མི་སྐབས་གམ།

༢༥ འདི་འབད་མ་དག་ར་གྱིས་ཚེས་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་དང་པ་མེད་མི་དང་དོན་  
དུ་མ་ཤེས་པའི་མི་གཅིག་རྫོང་པ་ཅིན། ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཐིག་པའི་ངོ་སྤྱད་དང་  
ཁོའི་བརྟག་དཔུང་ཚུ་རྫོང་འོང་།

༢༦ དེ་ལས་ཁོའི་སེམས་ནང་སྐབས་བཤད་པ་ཚུ་མངོན་ཤེས་རྫོང་དེ་འབད་བ་ཅིན།  
མེད་གཟུགས་ས་ཁར་དབང་དུ་གོན་མཚོག་ལུ་བྱུག་འཚོལ་ཞིན་མ་དུ། བྱེད་གྱིས་  
སྐྱུག་ལུ་དགོན་མཚོག་འདི་བདེན་པ་སྟེ་བཤད་པ་རྟགས་རྟག་ཟེར་སྟན་ལུ་འབད་འོང་།

### ཚེས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེག་ལམ།

༢༧ སྟན་ཆ་ཚུ། ག་དེ་སྟེ་ཞིན་ན། བྱེད་ཚུ་གཅིག་ཁར་ལུ་འཛོམས་ད། བྱེད་རེ་རེ་  
བཞིན་དུ་ལ་ལུ་སྐྱེད་པུངས། ལ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ། ལ་ལུ་སྐད་རིགས་གཞན། ལ་  
ལུ་མངོན་ཤེས་ཚུ་འདུག། དེ་ཚུ་ག་ར་རྣམ་ཤེས་ཡར་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལས་འབྱུང་  
དགོཔ་ཞིན།

༢༨ མི་ག་གིས་སྐད་རིགས་གཞན་ནང་སྐབས་པ་ཅིན། གཉིས་འབད་རུང་། ཡང་  
ཅིན་མང་ཤོས་ར་གསུམ་གྱིས་སྐབས་དེ་འབད་བ་ཅིན། གཅིག་གིས་དེའི་དོན་  
ད་སྐད་བསྐྱར་འབད་དགོ།

༢༩ སྐད་བསྐྱར་འབད་མེ་མེད་པ་ཅིན་སྐད་རིགས་གཞན་ཚུ་ནང་སྐབས་མེད་ཚེས་ཁང་  
ནང་ཁ་བཙུམ་ཚུང་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ལུ་སྐབས་ནི་དང་། དགོན་མཚོག་  
ལུ་བྱེད་ཞིན།

༣༠ ཚེས་གསུངས་མི་གཉིས་དང་གསུམ་གྱིས་བཤད་དགོཔ་ཞིན། གཞན་ཚུ་སྐབས་  
མི་ལུ་བརྟག་དཔུང་འབད།

༣༡ དེ་ཁར་ཚུང་ཡོད་མི་གཞན་གཅིག་ལུ་སྐྱུགས་ཉིད་གྱིས་མངོན་ཤེས་འབྱུང་བ་ཅིན།  
ཉེ་མ་སྐབས་མི་དེ་ཁ་བཙུམ་ཚུང་།

༣༢ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་བྱེད་ག་ར་གྱིས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཚེས་གསུངས་ཡོད་པ་ལས། ག་  
ར་གྱིས་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་ལས་བདེ་བར་ཐོབ།

༣༣ ཚེས་གསུངས་མི་ཚུ་གྱིས་སེམས་ཉིད་ཚུ་གཅིག་ཁར་དབང་དུ་བཙུགས་དགོཔ་  
ཞིན།





- ༣ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་གིས་རྣམ་གོ་མི་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཉེ་མ་བཤད་ཡོད་པ་འདི་དེ་སྟེ་  
ཨིན། གསུངས་རབ་ནང་ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཐིག་པའི་  
དོན་ལས་མ་ཤི་ཀ་བཤགས་དགོ་པ་འབྱུང་རུག།
- ༤ དེ་ལས་ཁོ་ཉི་མུ་ཕུང་མོ་དུར་ཁང་ནང་བཅུགས་རུག། ད་རུང་གསུངས་རབ་ནང་  
ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་བཞག་གསུམ་ལུ་སྟེ་གསོན་པོ་བཞེངས་རུག།
- ༥ ཁོ་ཀེ་ཕུས་ཀྱིས་མཇལ་རུག། འདི་མ་ཚད་ཁོང་སྟེ་ཚབ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་ཡང་  
ཁོ་མཇལ་རུག།
- ༦ འདི་རྟེན་ལས་ཚར་གཅིག་ལུ་ཁོང་སྟེ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ལྷག་ཅམ་ཀྱིས་ཁོ་མཇལ་རུག།  
ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་བྱལ་ལས་ལ་ལུ་ཅིག་ཤི་སྟེ་རུང་མང་ཤོས་གཅིག་ད་རྟེན་བར་ནང་  
ཡང་ཡོད།
- ༧ དེ་ལུ་ལས་ཡ་ཀོབ་དང་། སྟེ་ཚབ་གེ་ར་ཀྱིས་ཁོ་མཇལ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༨ ག་ར་ཀྱིས་རྟེན་ལས་ང་གིས་ཡང་དུས་ཚོད་ཀྱི་གཤིག་ལུ་སྟེ་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁོ་  
མཇལ་ཡི།
- ༩ ང་སྟེ་ཚབ་ག་ར་ལས་ཚུང་ཤོས་དེ་ཨིན། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་གིས་ད་ཀོན་  
མཚོ་ག་གིས་ཚོས་ཚོགས་ལུ་གཞོན་པ་བཀའ་ཡོད་པ་ལས། ང་ལུ་སྟེ་ཚབ་ཟེར་བའི་  
མིང་ཐོབ་ནི་འོས་བབས་མེད།
- ༡༠ ང་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ད་ཀོན་མཚོ་ག་གིས་ཐུགས་རྟེན་ཨིན། ཁོ་ཀྱིས་མཇེད་གནང་  
བའི་ཐུགས་རྟེན་འདི་སྟེ་ངས་ལོག་མ་སོང་། གཞན་ཚུ་ག་ར་ལས་ང་གིས་ལྷག་པ་  
སྟེ་དཀའ་ལྷན་དཔུང་ཅིས། ང་རང་གིས་འབད་འབད་མ་མེན་ང་དང་གཅིག་ཁར་  
ཡོད་པའི་ད་ཀོན་མཚོ་ག་གིས་ཐུགས་རྟེན་ཨིན།
- ༡༡ འདི་འབད་མ་ལས་ཚོས་བཤད་མིང་ཨིན་རུང་སྟེ་ཚབ་དེ་ཚུ་ཨིན་རུང་། ང་བཅས་  
ཀྱིས་ཚོས་བཤད་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་དད་པ་སྟེ་ཡི།
- ༡༢ མ་ཤི་ཀ་འཆི་བ་ལས་སྟེ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡི་ཟེར་ཚོས་བཤད་གནང་མ་ད་ལུ།  
ཁྱེད་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་གཤིན་པོ་མི་ལོང་ཟེར་ག་ཅིས་སྟེ་སྟེ་བས་སྟོ།
- ༡༣ གཤིན་པོ་ལོང་ནི་མེད་པ་ཅིན། མ་ཤི་ཀ་ཡང་མ་བཞེངས་མ་འོང་།
- ༡༤ དེ་ལས་མ་ཤི་ཀ་སྟེ་གསོན་པོ་བཞེངས་བཞེངས་མེད་པ་ཅིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ཚོས་

བཤད་མེད་དང་ཁྱེད་ཚུའི་དད་པ་དོན་དུ་མེད་པ་འགྱུར་འོང་།

༡༥ གཤིན་པོ་ལོང་ནི་མེད་པ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་མ་ཤི་ཀ་ལྟོངས་གནང་ཡི་ཟེར་  
ང་བཅས་ཀྱིས་བདེན་པའི་ར་ཁྱེད་སྒྲེལ་ཞིན་མ་ལས་མ་ལྟོངས་ཟེར་བ་ཅིན། ང་  
བཅས་དཀོན་མཆོག་ལྷ་རྩན་པའི་དཔང་གཞག་འབད་མ་ཅིན།

༡༦ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་བ་ཅིན་གཤིན་པོ་དེ་མ་ལོང་པ་ཅིན། མ་ཤི་ཀ་ཡང་མ་བཞེངས་མ་  
འོང་།

༡༧ དེ་ལས་མ་ཤི་ཀ་མ་བཞེངས་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུའི་དད་པ་ཡང་དོན་དུ་མེད། ད་  
རུང་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་མིག་པའི་ནང་ལྷ་ཡོད་པ་ཅིན།

༡༨ དེ་སྤེ་ཁོང་མ་ཤི་ཀ་མཉམ་ཤི་མེ་ཚུ་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་མ་ཅིན་པས།

༡༩ ད་ལྟོ་མེ་ཆེ་འདི་རུང་མ་གཅིག་གིས་དོན་ལྷ་མ་ཤི་ཀ་ལྷ་རེ་བ་འབད་བ་ཅིན། མེ་  
ག་ར་ལས་ང་བཅས་སྤྱུ་པོ་ཅིན།

༢༠ ཅིན་རུང་ད་ལྟོ་མ་ཤི་ཀ་འཆི་བ་ལས་སྤྱུ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡོད་པ་དེ། ག་ར་ལས་  
འགོ་དང་པ་བཞེངས་མེ་ཁོ་གཅིག་ཅིན།

༢༡ མེ་གཅིག་ལྷ་བརྟན་དེ་འཆི་བ་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཅིན་པས། མེ་གཅིག་ལྷ་བརྟན་  
ཏི་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་ལོང་ནི་ཡང་འབྱུང་ཅུག།

༢༢ ལྷ་དམ་ལས་བརྟན་དེ་ག་ར་ཤི་དགོ་པ་འབྱུང་རུང་ཡང་། མ་ཤི་ཀ་ལས་བརྟན་  
ཏི་གསོན་པོ་འབྱུང་ཅུག།

༢༣ མེ་རེ་རེ་བཞེན་རིམ་པ་སྤེ་ལོང་འོང་། དང་པ་མ་ཤི་ཀ་དང་། དེ་རྟིང་ལས་ཁོ་  
འབྱོན་པའི་སྐབས་ལྷ་མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ལོང་འོང་།

༢༤ དེ་ལས་སྤྱིད་སྤྱིངས་དང་། དབང་ཐང་དང་སྤྱིབས་དབང་ཚུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ག་  
ར་ཁོ་གྱིས་དམ་ལྷ་བརྟགས་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཡང་དཀོན་མཆོག་ལྷ་རྩན་སྤྱིད་  
ཚུ་ཅིས་ལྷ་པའི་སྐབས་ལྷ་དུས་མཐའ་མ་འབྱུང་འོང་།

༢༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་གྱིས་དག་བྱང་བྱང་ག་ར་ཁོ་ཞབས་འོག་ལྷ་མ་བསྐྱེམ་བར་  
ནང་ཁོ་གྱིས་ག་དེ་སྤྱིར་རུང་སྤྱིད་སྤྱིངས་མཛད་འོང་།

༢༦ དག་བྱང་བྱང་ག་ར་གྱིས་མཇུག་རང་འཆི་བ་ཅིན། དེ་མེད་པར་མཛད་གནང་  
འོང་།

༢༧ ཁོ་གྱིས་ཞབས་འོག་ལྷ་དག་བྱང་བྱང་གེ་ར་བརྟུལ་ཏི། དཀོན་མཆོག་གིས་གེ་  
ར་བརྟུལ་ཟེར་གསུངས་པ་ཅིན། བརྟུལ་བརྟུག་མེ་དེ་མ་གཏོགས་པར་མཛོན་  
སྤུམ་མེ་གསལ།

- ༢༥ ག་ར་ཁོ་གྲིས་བཏུལ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། དེ་ལས་སྤྱུང་ཁོང་རང་ཡང་མངའ་  
འབངས་འབད་འགྱུར་དེ། དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གཅིག་གིས་ག་ར་ལུ་དབང་  
ནི་ཞིན།
- ༢༦ གཤིན་པོ་གི་ཚུ་ལས་ལོང་ནི་མེད་པ་ཅིན། གཤིན་པོ་འོན་ལྟ་ཁྱུས་གསོལ་བྱིན་  
དེ་དེ་ཚུ་གཅིས་སྟོབ། ཁོང་གིས་དོན་ལུ་ཁྱེད་གྲིས་ཁྱུས་གསོལ་གཅིས་སྟེ་བྱིན་མ།
- ༢༧ ང་བཅས་གཅིས་སྟེ་ཚུ་ཚོ་དེ་ལུ་རང་སྟོག་སྟོས་གཏང་ནི་འབད་མ་སྟོ།
- ༢༨ གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀའིན་ང་ངེད་པ་ལ་འགྱུར་དེ་ཁྱེད་ཚུ་འོད་གཤམ་སྟོ་ཞིན་མ་ལས།  
ང་ཉིམ་རེར་བཞན་ཤི་བའི་ཉིན་ཁ་ཡོད།
- ༢༩ ཞི་མེ་སྤུ་ལུ་འཛིག་བཏེན་མེ་ཚུ་བཟུམ་ང་གིས་གཅན་གཟན་དང་འཛིང་བ་ཅིན་  
གཅིས་ལུ་ཕན། གཤིན་པོ་མ་ལོང་པ་འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་ར་བཟུམ་གོ།  
འཁྱུང་གོ། གཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། ནངས་པར་ང་བཅས་ཤི་ནི་ཞིན་པས་ཟེར་མ་  
མས།
- ༣༠ མགུ་སྟོར་ནང་ལུ་མ་ཚུད། ཆ་རོགས་ངན་པའི་སྤྱད་ལམ་དེ་གྲིས་ལེགས་ཤོམ་  
དེ་མེད་པ་གཏང་འོང་།
- ༣༡ ཁྱེད་ཚུ་ཞིག་པ་མ་འབད་བར་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་འགྱུར་ནི་དོན་ལུ་གཉིད་ཚོར་  
ཉི་མོད། ལ་ལུ་གཅིག་ལུ་དཀོན་མཆོག་གྲིས་ཤེས་ཡོན་མེན་འདུག། འདི་ཁྱེད་  
ཚུ་ངོ་ཚ་བའི་དོན་ལུ་ང་གིས་སྤྲུལ་སྟོན་ཞིན།

### འཆི་བ་ལས་ལོངས་པའི་གཟུགས།

- ༣༢ གཤིན་པོ་ག་དེ་སྟེ་ལོང་ནི་ཞིན་ན། ཁོང་གི་ཤ་གཟུགས་དེ་ག་བཟུམ་ཅིས་འོང་  
ནི་ཞིན་ན་ཟེར་མི་གཞན་ཚུ་གྲིས་ཅི་བ་ཅིན།
- ༣༣ ཅ་ནས་ཁྱེད། ཁྱེད་གྲིས་བཏུབ་ཡོད་པའི་སྟོན་འདི་ཤི་ནི་མ་གཏོགས་པར་སྟེས་  
ནི་མེད་འོང་།
- ༣༤ ཁྱེད་གྲིས་བཏུབ་པའི་སྟོན་འདི་གཟུགས་མེན་པར། ལོ་ཐོག་དཀར་བཟུམ་གྲིས་  
འབྱུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཞིན།
- ༣༥ དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་འདོད་ཞིན་གཟུགས་རེ་གནང་མ་མ་ཆད། སྟོན་རེ་རེ་  
ལུ་རང་ཞིན་གཟུགས་རེ་གནང་ནུག།
- ༣༦ ཤ་གཟུགས་ག་ར་ཤ་གཟུགས་ཅིག་འཐེད་པ་སྟེ་མེན། མེད་ཤ་གཟུགས་སོ་སོར་  
དང་། དུང་འགྲོ་སེམས་ཅན་གྲིས་ཤ་གཟུགས་སོ་སོར་། ཉའི་ཤ་གཟུགས་དང་

- འདབ་ཆགས་ཀྱིས་ཤ་གཟུགས་སྤོང་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༤༠ དེ་བཟུམ་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་གཟུགས་ལུ་ཡང་གཟི་བཞིན་གཅིག་དང་། ས་ཉིང་གིས་གཟུགས་ལུ་ཡང་གཟི་བཞིན་གཞན་སྤོང་ཡོད།
- ༤༡ དེ་ལས་ཉིམ་ལུ་གཟི་བཞིན་གཅིག་དང་། ཟུམ་ལུ་གཟི་བཞིན་གཞན་དང་། སྐར་མ་ལུ་གཟི་བཞིན་སྤོང་ཡོད་པ་ཡིན། སྐར་མ་སྤོང་ལུ་གཟི་བཞིན་སྤོང་ཡོད།
- ༤༢ གཤིན་པོ་ཚུ་ལོང་ནི་ཡང་དེ་བཟུམ་ཡིན། ཞིག་འགྲུ་ནི་གཟུགས་འདི་ས་ནང་བཏབ་ཉི། ཞིག་མ་འགྲུ་བའི་གཟུགས་འདི་ལོང་འོང་།
- ༤༣ སྤང་པའས་སྤེ་བཏབ་པ་ཅིན། གཟི་བཞིན་དང་ལྡན་མ་སྤེ་ལོང་འོང་། ཞན་པ་གཅིག་སྤེ་བཏབ་པ་ཅིན། ལྡན་པ་གཅིག་སྤེ་ལོང་འོང་།
- ༤༤ རང་གཤིས་ཀྱིས་གཟུགས་ལུ་བཏབ་པ་ཅིན། ཐུགས་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་གཟུགས་གཅིག་ལོང་འོང་། རང་གཤིས་ཀྱིས་གཟུགས་གཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། ཐུགས་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་གཟུགས་གཅིག་ཡང་ཡོད།
- ༤༥ གསུངས་རབ་ནང་ལུ། ཤོ་སྤྱོད་དང་པ་ཞུ་དམ་འདི་སྤྱོད་གསེན་པོ་དང་ལྡན་མ་སྤེ་བཀོད་གནང་མ་ཡིན་པས། མཐུག་ཕྱི་མ་འབྱུང་མི་ཞུ་དམ་འདི་མི་ཆོ་དང་ཐུགས་ཉིད་ལྡན་མ་སྤེ་མཛད་གནང་ཡོད་ཅེར་བྱིས་ཏི་འདུག།
- ༤༦ མིན་རུང་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་གཟུགས་འདི་ཉེ་མ་མ་འབྱུང་བར། འབྱུང་བ་བཞི་དང་ལྡན་པའི་གཟུགས་འདི་འབྱུང་བའི་འོག་ལུ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་གཟུགས་འབྱུང་བུག།
- ༤༧ ཤོ་སྤྱོད་དང་པ་དེ་ས་ཁར་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་ལས་ཤོ་སྤྱོད་གཉིས་པ་དེ་ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱུང་བའི་གཙོ་བོ་ཡིན།
- ༤༨ ས་ཁར་ལས་འབྱུང་མི་དེ། ག་ར་ཉེ་མ་ས་ཁའི་མི་བཟུམ་རང་ཡིན། དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱུང་མི་དེ། ག་ར་ཉིང་ལས་གཞིང་ཁམས་ཀྱིས་མི་བཟུམ་རང་ཡིན།
- ༤༩ ང་བཅས་ས་ཁའི་མི་ཀྱིས་བཅོ་རྒྱུ་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་བཟུམ། གཞིང་ཁམས་ཀྱིས་བཅོ་རྒྱུ་བཟུམ་ང་བཅས་འགྱུར་དགོས་ཡིན།
- ༥༠ ད་ལྟོ་ང་གིས་ཁྱེད་ལྟུང་ཆ་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་པ་ཡིན། ཤ་ཁག་དང་ལྡན་མི་དེ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནང་ཐོབ་སྐྱེལ་མེད། ཡང་ཅིན་མི་རྟག་པ་དེ་ཀྱིས་རྟག་པའི་ཐོབ་སྐྱེལ་མེད།
- ༥༡ བཟ། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ངོ་ཚར་ཅན་གཅིག་སྟོན་གོ། ང་བཅས་ག་ར་མི་གི།

འདི་འབདམ་དང་འབཅས་ག་ར་སྦྱར་དེ་འགྲོ་འོང་།།

༥༢ ཡུད་ཐེངས་གཅིག་ལུ། མི་རྟོག་བཙུམ་པའི་བར་ནང་མཇུག་མཐའ་མའི་དུང་  
ཕུ་བའི་སྐབས་ལུ། གཤིན་པོ་ཚུ་རྟག་པའི་དོན་ལུ་ལོང་འོང་། དེ་ལས་ང་བཅས་  
ཚུ་མ་འདམ་སྦྱར་འགྲོ་འོང་།།

༥༣ ག་དེ་སྤེལ་ཅེར་བ་ཅིན། མི་རྟག་པ་དེ་རྟག་པ་འགྱུར་ནི་དང་། འཆི་བ་དེ་གསོན་  
པོ་ལུ་འགྱུར་ནི་ཅིན།།

༥༤ དེ་ལས་མི་རྟག་པ་འགྱུར། ཤེན་དེ་མ་ཤེན་ལུ་འགྱུར་ཚར་ཞིན་མ་ལས། གསུངས་  
རབ་ནང་ལུ། འཆི་བ་དེ་མཐའ་དེ་སྐྱོད་མར་གཏང་ཡི།།

༥༥ དབའི་འཆི་བ་འདི། རྒྱུད་ཀྱིས་གསོར་པ་ནི་ཅང་ག་སྤྲི་ཡོད་པ། དབའི་བང་སོ་  
འདི། རྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁ་ག་སྤྲི་ཡོད་པ།།

༥༦ འཆི་བའི་གསོར་པ་ནི་ཅང་འདི་རྟོག་པ་དང་། རྟོག་པའི་སྒྲིབས་ཀྱིས་འདི་བཀའ་  
བྲིམས་ཅིན།།

༥༧ ཅིན་རུང་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དང་བཅས་ལུ་  
རྒྱལ་ཁ་གནང་མི་དགོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་བྲིན་ལེགས་སོ་ཕུལ་མ་ཅིན།།

༥༨ འདི་འབདམ་ལས་ང་གིས་གཅེས་མི་སྦྱན་ཆ་ཚུ། རྒྱུད་ཚུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་  
རྟན་ཏོག་ཏོ་ཚོང་། རྒྱུད་ཚུ་འཕྲུ་གཙོ་བོ་ལྷ་བདུན་ལུ་དོན་མེད་སྟོང་ལོག་མི་བཏང་  
བར་རྒྱུད་རའི་ཤེས་བཞིན་དུ། དུས་ཨ་རྟག་ར་གཙོ་བོ་ལྷ་ག་ལུ་ནང་ལུ་ག་དེ་  
དག་ད་བཙོན་བགྱུས་སྦྱེད།།

### ཡིའུ་བཙུ་བྱུག་པ།

མཉམ་རྟགས་མ་ཤི་ཀ་པ་རྒྱུ་ལུ་ཆ།

༡༡། ད་སྟོ་མ་ཤི་ཀ་པ་རྒྱུ་ལུ་དོན་ལས་ཕུལ་ཆས་བཙུ་ནི་སྟོར་ལས། ང་གིས་གྲུ་  
ལ་ཏིའི་ཆོས་ཆོག་ཚུ་ལུ་བཀའ་རྒྱ་བྲིན་ཡོད་པ་བཟུམ་རྒྱུད་ཚུ་ལུ་ཡང་འདི་བཙོན་  
འཐད་པ་འབད།།

༢ ང་འོང་མ་དང་ལུ་ཁོ་ལས་ཕུལ་ཆས་ཚུ་མ་བཙུ་བར་བཞག་ཞིན་མ་དང་། མི་རེ་  
རེ་བཞིན་ཀྱིས་བདུན་ཕྱག་གིས་ཉིམ་དང་པ་ལུ་ག་ཅིས་བསགས་ཚུགས་  
ཚུགས་པ་བསགས་ཞིན་མ་ལས་གཏེར་མཛོད་ནང་བཞག།།

- ༣ ང་འོང་པ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་འདམས་ཁ་བརྒྱབས་ཡོད་པའི་མི་ག་ཅིན་རུང་ཡི་གུ་  
དང་བཅས་པ་སྤེལ་ཁྱེད་གྱིས་བསྟུ་ཡོད་པའི་ཕུལ་ཆས་ཚུ། ང་གིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་  
ལུ་སྤྲེལ་བར་གཏང་འོང་།།
- ༤ ག་དེམ་ཅིས་འབད་ང་ཡང་འབྱོར་གོ་པ་འབྱུང་པ་ཅིན། ཁྱིང་ཚུ་དང་མཉམ་འབྱོར་  
རུང་བཟུག་།

པུ་ལུས་གྱིས་འཆར་གཞི།

- ༥ ང་གིས་མ་སི་ཌོ་ནི་ཡ་སྐྱོར་ཞིན་མ་ལས་འོང་བའི་སྐབས་ལུ། ང་གིས་ཁྱེད་  
ཚུ་ཡོད་སར་སྐྱོར་འཛོན་འོང་།།
- ༦ པུ་ལུས་ཚུ་ལ་པོ་ཅག་རི་པ་དང་བཅུན་མི་བཟུ་ཞྲིས་ཡོད་སར་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་  
སྐབས་ཅིས་ཡང་ཅིན་གནམ་དགུན་ལུ་སྤྲོད་འོང་གམ་ཡང་མི་ཤེས། དེ་ལས་ང་  
ག་ཞི་འབྱོར་རུང་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སྤྲེལ་རོགས་འབད་ཅིན།།
- ༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ད་ལྟོ་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ལམ་ཁར་འབྱུང་མི་ཚུ་གསུམ་ནི་ཅིན་པས།  
ཅིན་རུང་གཙོ་བོ་ལས་གནང་བ་ཐོབ་པ་ཅིན་ཁྱེད་དང་མཉམ་ཡུན་རིང་སྤྲོད་པའི་  
རེ་བ་ཡོད།
- ༨ ཉེམ་ལྷ་བཙུའི་དུས་ཆེན་གྱིས་བར་ནང་ང་ཞེ་མེ་སི་ལུ་སྤྲོད་འོང་།།
- ༩ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དེ་ཁར་ལུ་དག་བྱང་བྱང་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ཡན་ཐོགས་པའི་སྐྱོབ་  
གཅིག་ང་ལུ་བྱེས་བཞག་ཅུག།།
- ༡༠ ད་ལྟོ་ག་དེམ་ཅིས་འབད་ཉི་མ་མེ་དེ་ཁར་སྤྲོད་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་མཉམ་ཁོ་མ་རྟོག་  
པར་སྤྲོད་བཙུག། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོ་གྱིས་གཙོ་བོའི་ཕུག་ལུ་ཚུ་ང་བཅོམ་  
འཐད་པ་ཕུག་ཕྱིར་ཞུམ་ཅིན།།
- ༡༡ འདི་འབད་མ་ལས་མི་ག་གིས་ཡང་ཁོ་ལུ་མེ་མེད་མ་བསྐྱར་བར། ཞེ་བདེའི་སྐྱོ་  
ལས་གོ་སྒྲིག་ཐབས་དེ་ང་ཡོད་སར་བཏང་། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་དང་སྤྲན་ཆ་  
ཚུ་ཁོ་ལུ་སྤྲེལ་སྤྲོད་འོང་།།
- ༡༢ ང་བཅས་རའི་སྤྲན་ཆ་ཨ་པེ་འོས་དེ་ང་གིས་སྤྲན་ཆ་གཞན་དང་མཉམ་ཁྱེད་ཡོད་  
སར་སོང་ཟེར་ཞུ་ཚུ་གསུམ་འབད་འབད་མ་ཅིན། འདི་འབད་མ་ད་ད་ལྟོ་ཁོ་གྱིས་  
དེ་ཁར་འབྱོར་ནི་འོ་སྤྲོད་འདི་ཁར་མ་འབབ་རུང་། དུས་ཡུན་ཐོབ་པའི་སྐབས་  
ལུ་ཁོ་ཐོན་འོང་།།

- ༡༣ བྱེད་ཚུ་བློ་ལ་བཟླ་ན། དད་པ་མ་མཉམ། རྩོམ་ཁྲིམ་སྤྲུལ་སྤྲུལ། རྩོམ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྤྲུལ།
- ༡༤ བྱེད་ཀྱིས་གཅིས་ར་འབད་རུང་བྱམས་པ་སྤྲིང་མེ་འགྲུ་སྤྲུང་དི་འབད།
- ༡༥ རྩོན་ཆ་ཚུ། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཞུས་ཀྱི་ཕས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ཚན་ཚུ་ཨ་ཀ་ཡའི་མི་རིགས་ཚུ་ནང་ལས་མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པ་ཡོད་མི་ཁོང་འགོ་ཐོག་ཞིན་མ་ལས། མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་འཁལ་ཏོག་ལཱ་ཚུ་ལུ་ཁོང་གིས་ཅ་འགོངས་ཡོད་པ་བྱེད་རྩོན་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཤེས།
- ༡༦ བྱེད་ཚུ་གྱིས་འདི་བཟུམ་ཁོང་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ང་ཅས་ལུ་གྲོགས་རམ་དང་ཆ་རོགས་འབད་མི་ལུ་དེ་སྤེ་འབད་བྱིན་ཟེར་ང་གིས་བྱེད་ལུ་ཞུས་ཞིན།
- ༡༧ ཞུས་ཀྱི་ཕ་རྣམས་དང་ཕྱིར་ཏུ་ན་ཏུ་དང་། ཨ་ཀ་ཡཱས་ཚུ་ཁོང་ཞིན་མ་ད་བྱེད་དང་འཕྱད་ནི་ཞིན་མ་ད་ལུ་དག་འཛུལ་འབྱུང་མས། གཅིས་མ་ཟེར་ན་བྱེད་མེད་པའི་སྤྲུལ་ལུ་ཁོང་གིས་འབད་ཁོང་།
- ༡༨ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་བྱེད་དང་ང་ལུ་སྐྱར་གསོ་འབད་ཁོང་། འདི་འབད་མ་ལས་ཁོང་མི་དེ་བཟུམ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་གྲུས་ཞབས་འབད་དགོ།
- ༡༩ མི་ཤི་ཡའི་ཚོས་ཚོགས་གྱིས་བྱེད་ལུ་བསྐྱོ་སྤོམ་ཡོད། མི་ཀྱ་ལ་དང་མི་རྩིས་ཀི་ལ་དང་ཁོང་ཚུ་འཁྱུང་ནང་གི་ཚོས་ཚོགས་གྱིས་བྱེད་ལུ་གཙོ་བོ་འཁྱུང་ལས་གཅིས་དེ་བསྐྱོ་སྤོམ་ཡོད།
- ༢༠ རྩོན་ཆ་ག་ར་གྱིས་བྱེད་ལུ་བསྐྱོ་སྤོམ་ཡོད། བྱེད་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དམ་པའི་ཁ་བྱུ་བཀལ་དི་བསྐྱོ་སྤོམ་ཞུ།
- ༢༡ ང་རའི་ལག་པ་གྱིས་བྲིས་ཏེ་ང་པའུ་ལུས་ལས་བསྐྱོ་སྤོམ་ཡོད།
- ༢༢ མི་ག་ཞིན་རུང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀ་ལུ་བྱམས་སེམས་མེད་མི་དེ་ཁོ་སྤྲུང་ལུ་འགྱུར་ཁོང་།
- ༢༣ གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀའི་བྲག་ས་མེ་བྱེད་ལུ་འབབ་བཟུག།
- ༢༤ བྱེད་ག་ར་ལུ་མ་ཤི་ཀ་ཡི་སྤྱི་ནང་དི་བྱམས་པ་སྤྲིང་མེ་གནས་བཟུག། ཨ་མེན།





- ༩ དེ་ལས་ང་བཅས་ཤི་ནི་འགྲུ་ཐེག་རེག་འབའ་རེག་ཅིན་མ་མན་བསམ་གཏང་ཡི།  
དེ་སྤྱི་ཅིན་རུང་དེ་ཚུ་ང་བཅས་རང་གིས་སྒྲུ་མ་གཏང་པར་འཆི་བ་གསོན་པོ་སྤྱི་སྒྲུ་  
གནང་བའི་དཀོན་མཆོག་ལུ་སྒྲོ་གཏང་དགོས་ཅིན་པས།།
- ༡༠ ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་ལུ་དེ་བཟུམ་འཆི་བའི་ཉེན་ཁ་ལས་སྤྱི་གྲྱབས་མཛད་གནང་མ་  
ལས། ད་ཚུ་ཡང་སྤྱབས་མཛད་དི་ཡོད། ད་རུང་ཅིན་རུང་ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་  
ལུ་སྤྱབས་མཛད་པའི་རེ་བ་ཡོད།།
- ༡༡ རྒྱུན་ལམ་ལེ་ཤ་ལས་བརྟེན་ཏིང་བཅས་ལུ་འབྲུང་བའི་བྱིན་རྒྱལས་གྲིས་དམིགས་  
ཡུལ་དེ། མང་ཤོས་གྲིས་བཀའ་རིན་ལེགས་སོ་ལུལ་བའི་དོན་ལུ། བྱེད་ཚུ་གྲིས་  
ཡང་རྒྱུན་ལམ་བྱ་ཉིང་བཅས་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་བྱིན།།

### པ་འུ་ལུས་གྲིས་འཆར་གཞི་སྤྱར་ཡོད་པ།

- ༡༢ ང་བཅས་འཛམ་གླིང་པ་དང་རྣམས་པར་དུ་བྱེད་གྲིས་སྤྱུག་ལུ་འཛམ་གླིང་གིས་རིག་  
པ་ལུ་བརྟེན་ཏི་མེན་པར་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱུགས་རྗེ་ལས། རྒྱུན་ལམ་ཟབ་ཏྲིག་  
ཏིང་ང་། གཙང་སྤྱ་ལྷན་དེ་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་བྱ་རྒྱུད་དེ་ང་བཅས་བསམ་ཤེས་  
གྲིས་དཔང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་དེ་བྱེད་ལུ་ངོ་འཛིན་འབད་འོང་།།
- ༡༣ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྲིས་བྱེད་ཚུ་གྲིས་རྣམ་རྣམ་དང་གོ་གོས་ལས་  
འགལ་ཏིག་ཞན་ག་ཅིས་ཡང་མ་བྱིས། བྱེད་ཚུ་གྲིས་ག་ར་ཆང་མ་སྤྱི་མཐུག་མཐུག་  
མ་ཚུན་གོ་བའི་རེ་བ་ང་ལུ་ཡོད།།
- ༡༤ དེ་ལས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཉམ་ལུ་བྱེད་གྲིས་ང་བཅས་ངོ་ལེན་འབད་དོ་བཟུམ། ང་  
བཅས་བྱེད་གྲིས་དགའ་སྤྱོད་ལུ་འགྱུར་ནི་ཅིན།།
- ༡༥ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏི་བྱེད་ལུ་དགའ་སྤྱོད་གཉིས་རྣམ་འབྲུང་ནི་དོན་ལུ། ཉེ་མ་ང་བྱེད་  
ཚུ་ཡོད་སར་འོང་ཞིན་མ་དང་།།
- ༡༦ དེ་ལས་བྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ལས་མེ་སི་རྩོ་ནི་ཡ་ཕྱོགས་ལུ་སོང་ས་ཞིན་མ་ལས། ད་  
རུང་མ་སི་རྩོ་ནི་ཡ་ལས་ལོག་སྤྱི་བྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་འཛོན་འོང་། བྱེད་ཚུ་ཡ་རྒྱ་  
དྲུའི་ཡུལ་གྲིས་ལམ་ཁར་ལུ་བཞུགས་གནང་བའི་རེ་བ་ཡོད།།
- ༡༧ དེ་བཟུམ་འབད་མ་དང་ལུ་སྒྲོ་གཏང་མེད་པ་ཅིན་ན། ཡང་ཅིན་ང་གིས་རང་འདོད་  
ཅན་གཅིག་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་ན། ཆར་གཅིག་ལུ་འཛིག་ཉེན་པའི་ལུགས་སྤྱོད་  
གལ་བྱུས་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་ན། ང་ལུ་འདི་ཅིན་ཅིན་མ་དང་མེན་མེན་མ་ཅིན།།

- ༡༩ དཀོན་མཆོག་འདི་བདེན་པ་ཞིན་མ་ལས། ང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་ཞིན་མ་མེན་མ་  
ཀྱིས་གཏམ་རྒྱུ་པ་གཉིས་མེད།
- ༡༩ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་དང་སེ་ལུས་དེ་ལས་ཏི་མོ་ཐེ་གསུམ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་ཆོས་  
བཤད་འབད་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུས་ཡེ་ཤུ་མ་ཀ་འདི་ཞིན་མ་མེན་མ་ཟེར་  
མེན་པ་འབད་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་རྟག་ཏུ་ཞིན་ཟེར་བའི་བདེན་པ་དེ་བཤད་བཤད་པ་ཞིན།
- ༢༠ དཀོན་མཆོག་གིས་དམ་བཅའ་ཚུ་ག་ར་ཁོ་ལུ་གནང་རུག། དཀོན་མཆོག་གིས་  
གཟི་བརྗེད་འདི་ང་བཅས་ལུ་ཁོ་ལས་རྒྱུད་དེ་ཡོད་པ་ཞིན། ཨ་མེན།
- ༢༡ ཁྱེད་དང་མཉམ་ང་བཅས་མ་གཤིག་ཀྱི་ནང་ལུ་བརྟེན་ཏིག་ཏི་མཛེད་གནང་མེད་དང་།  
ང་བཅས་བསྐྱེད་གནང་མེད་དང་།
- ༢༢ ང་བཅས་ལུ་ལྷག་ཐམ་གནང་མེད་དང་། དོན་ཏིང་ནང་ལུ་གས་ཉིད་ཀྱིས་དོན་དམ་  
གནང་མེད་དཀོན་མཆོག་ཞིན།
- ༢༣ འདི་མ་ཚད་ང་ཀཾ་རིན་མེ་ལུ་ ཁྱེད་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བརྟུགས་པར་འོང་མ་  
ཚུགས་མེ་དེ་ང་གིས་ང་རའི་སྟོག་ཡང་དཀོན་མཆོག་ལུ་དཔང་བརྟུགས་  
འབད་མ་ཞིན།
- ༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་དད་པ་ལུ་བརྟེན་ཏིག་ཏི་འདུག། ཁྱེད་ཚུ་ཁི་ཆ་རོགས་  
འབད་ནི་མ་གཏོགས་ཁྱེད་ཚུ་ཁི་དད་པ་ལུ་དབང་ནི་ཁི་མཚོ་བསམ་མེད་པ་ཞིན།

### མིའུ་གཉིས་པ།

པའུ་ལུས་ཁོང་ཡོད་སར་མ་འབྱོན་པའི་གནས་དོན།

- ༡༡། ད་རུང་ཁྱེད་ཚུ་སྟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ཁྱེད་འཕྱད་པར་ང་ མེ་རྩོད་ནི་ཞིན་མ་ཐག་  
བཅད་ཅིས།
- ༢ འདི་འབད་མ་ད། ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་སྟོ་ཕམ་བརྟུག་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་སྟོ་ཕམ་ནི་  
མེན་པ། ཁོ་ག་གིས་ངེ་སེམས་དགའ་བརྟུག་མེ་ཡོད་པ་སྟོ།
- ༣ ང་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་ང་ལུ་དགའ་སྟོ་བྱིན་དགོ་མེ་ཚུ་ཀྱིས་སེམས་ཕམ་མ་བརྟུག་  
པར་ང་གིས་འདི་བཟུམ་བྲིས་བྲིས་ཞིན། ངེ་དགའ་སྟོ་འདི་ཁྱེད་ཚུ་ག་ར་ཀྱིས་  
དགའ་སྟོ་ཞིན་མ་ང་རང་སྟོ་གཏད་པ་ཞིན།

- ༤ ག་དེ་སྤྱོད་པ་ཅིན། སེམས་གཏིང་ལས་ར་སྤྱོད་མ་ཚད་རྒྱལ་བཟུལ་ཤོག་ཏེ་མིག་  
ཚུ་ལེ་ཤ་ཐོན་ཏིང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བྱིས་ཡོད་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་སེམས་སྤྱོད་བཟུལ་ནི་  
དོན་ལུ་མེན་པ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ག་དེ་ཅིས་བྱམས་སེམས་ཡོད་པ་སྤྱོད་ནི་དོན་  
ལས་ཅིན།
- ༥ ག་ཅིན་རུང་ག་ཞན་མི་གཅིག་ལུ་སེམས་སྤྱོད་བསྐྱེད་བཟུལ་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ང་  
ལུ་མ་ཚད་ཁྱེད་ག་ར་ལུ་ཡང་སེམས་སྤྱོད་པའི་ཚུ་ཨ་ཙི་འབད་ཡོད་པ་བཟུལ་ཅིན།
- ༦ མེད་བཟུལ་ལུ་ག་ར་ཁ་ཐུག་ལས་ཤོག་པའི་ཉེས་བྱིས་དེ་བཀལ་མཚོག།
- ༧ ད་ལྟོ་ག་དེ་ཅིན་རུང་ཁོ་ལུ་བཀའ་ཟིན་བསྐྱེད་ཞག། དེ་སྤྱོད་མེན་པ་ཅིན་ཨ་མ་ཁོ་  
གྱིས་སེམས་སྤྱོད་ཆེ་བཀའ་ཏེ་རྒྱལ་བཟུལ་གྱིས་ནང་གཞོན་ཏི་འགྱུར་ནི་ཅིན་པས།
- ༨ ད་བས་དེ་མི་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་བྱམས་པ་མིང་རྩེ་སྤྱོད་དགོཔ་སྤྱོད་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབད་མ་  
ཅིན།
- ༩ ག་དེ་སྤྱོད་བཀའ་ལུ་གནས་ཡོད་པ་མེད་པ་ཤོ་ཚད་བཟུ་ཞེན་མང་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བྱིས་  
ཡོད་པ་ཅིན།
- ༡༠ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ག་ལུ་བཀའ་ཟིན་བསྐྱེད་ཞག་པ་ཅིན་ང་གིས་ཡང་བཀའ་ཟིན་བསྐྱེད་  
ཁོང་། ང་གིས་ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྱོད་གཅིས་ཡང་བཀའ་ཟིན་བསྐྱེད་པའི་ཏི་འབད་པ་ཅིན།  
ཁྱེད་ལས་བཟུན་དི་ང་གིས་མ་ཤི་ཀའི་སྤྱོད་མཐུན་ལུ་བཀའ་ཟིན་བསྐྱེད་པས་ཡི།
- ༡༡ དེ་ཅིན། བདུད་གྱིས་ང་བཅས་ལས་ཁོ་བཟང་སྤྱོད་པ་དེ་ང་བཅས་ཁོ་ལུ་གྲགས་  
ཁོལ་མེ་ཚུགས།
- ༡༢ མ་ཤི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་སྤྱོད་པའི་དོན་ལུ་ང་ཉེ་ཡར་ལུ་སྤྱོད་པ་ད་ལུ། གཙོ་བོའི་  
ང་ལུ་སྤྱོད་གཅིག་ཕྱེས་གནང་རུང་།
- ༡༣ དི་སྤྱོད་ཆ་ཏི་དུས་དེ་ཁར་ལུ་མེད་པ་ལས་དི་སེམས་ལུ་ཚ་བྱང་ཤོག་ཏེ། ཁོང་ཚུ་  
ལས་དགོངས་མ་ཁུ་ཏེ་མེ་སི་ཚོ་ནི་ཡ་ལུ་སོངས་སོངས་ཅིན།

མ་ཤི་ཀའི་ལས་སྤྱོད་དི་ཚུ་ལུ་ཁོ་ཐོབ་ཡོད་པ།

- ༡༤ མ་ཤི་ཀའི་ལས་བཟུན་ཏིང་བཅས་དུས་ཨ་བཟུག་ར་ཚུ་ལུ་ཁོ་ཐོབ་ཅིན། དེ་ལས་  
ང་བཅས་གྱིས་ཁོའི་དོ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་གྱི་དི་བཟང་། ས་གནས་ག་ཏེ་མེད་

པར་རྒྱལ་བར་མཛད་གནང་མེད་དོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ངོན་ལེགས་སོ་ལུ་ལས་  
ཅིན།

༡༥ ག་དེ་སྡེ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱུ་མདུན་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐར་  
ལམ་ངེམ་ཞེས་ཏྲི་ཏྲི་དང་། ཁྲི་ནང་ལུ་ཐར་པ་ཐོབ་ཡོད་མི་དང་། ཁོང་  
ཚུ་ནང་ལུ་ཤི་ནི་ལེ་བཅོད་བྱེད་ལམ་དེ་ཚུ་ཅིན།

༡༦ ག་ཅིག་ལུ་ང་བཅས་འཆི་བར་ལུ་འབྱེད་བའི་རྒྱ་དང་། དེ་ལས་གཞན་ག་ཅིག་  
ལུ་གསོན་པོ་སྡེ་འབྱེད་བའི་གསོན་པོ་རྒྱ་ཅིན། འདི་བཟུམ་ག་གིས་འབད་ཚུགས་  
མེ་ཡོད་པ།

༡༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལུ་སྐྱུ་བཏགས་མེ་གཞན་ཁོང་མང་  
རབ་བཟུམ་དང་ང་བཅས་མི་འདྲ། ང་བཅས་དམ་ཆོག་ཅན་འབད་སྤུལ་ས། དགོན་  
མཆོག་གིས་བསྐོས་གནང་དི། དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱུ་མདུན་ལུ་མ་ཤི་ཀ་བཟུམ་  
སྒྲིའི་སྐབས་ཅིན།

### མི་ལུ་གསུམ་པ།

#### ཞལ་ཆད་གསར་པ་གྲིས་ལྷག་གཞིག་པ་ཚུ།

༡༨། ད་རུང་ང་བཅས་རང་བཟློད་བརྒྱུ་ཞེ་འདི་འགོ་བཟུགས་ཅིན་ན། གཞན་  
ཅིག་འབད་པ་བཟུམ་ང་བཅས་ཁྱེད་ཚུ་འོན་ལུ་སྤྲོད་ཡིག་ཡང་ཅིན་ཁྱེད་ཚུ་ལས་ཡིག་  
ཚུ་སྤྲོད་དགོ་པ་ཅིན་ན།

༡ མི་ག་ར་གྲིས་ལྷག་དི་ཤེས་ནི་འོན་ལུ་ང་བཅས་གྲིས་སེམས་ནང་ལུ་བྲིས་ཡོད་  
པའི། ང་བཅས་གྲིས་ཡིག་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ཅིན།

༢ ག་དེ་སྡེ་ཅིན་རུང་ཁྱེད་ཚུ་ང་བཅས་གྲིས་ཞབས་ཏྲི་ཏྲི་མ་ཤི་ཀའི་སྤྲོད་ཡིག་  
ཅིན་མ་མཛོན་གསལ་སྡེ་སྤྲོད་ཡོད། ལྷག་ཆེ་གྲིས་བྲིས་བྲིས་བཟུམ་མེན་པར་དགོན་  
མཆོག་སྐྱུ་དོན་ལུ་གསུངས་ཏིད་དང་། རྩ་ལེབ་གྲིས་བྱང་ཤིང་འགྲུ་མེན་པར་ཤི་  
གཟུགས་གྲིས་དོན་ཏིང་འགྲུ་བྲིས་ཡོད་པ་ངེས་བདེན་ཅིན།

༣ ང་བཅས་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱ་དང་དི་དགོན་མཆོག་ལུ་དེ་བཟུམ་སྒྲིའི་གཏད་  
འབད་སྤུལ་ཅིན།

༥ ང་བཅས་ལུ་ཡང་མ་ཡང་མ་ཚུ་ང་བཅས་རའི་སྒྲེ་མེན་པར། དཀོན་མཆོག་ལས་  
འབྱུང་འབྱུང་མ་ཡིན།།

༦ དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ཡིག་ལས་མེན་པར་ཐུགས་ཉིད་ལས་ཡིན་པའི་ཞལ་  
ཆད་གསར་པ་གྱི་ཞབས་ཏྲིག་ཚུ་འབད་ཚུགས་མཛད་གནང་མ་ལས། ཡི་གུ་དེ་  
གྱིས་གསལ་དེ་དང་། ཐུགས་ཉིད་དེ་གྱིས་གསལ་དེ་སྒྲེ་མཛད་གནང་ནུག།

ཕྱིན་བཟང་དང་བཀའ་བྲིམས་གཉིས་གྱིས་བྱུང་པར།

༧ མོ་ཤ་ཁོ་རའི་ཞལ་གྱིས་གཟི་བུ་དང་འདི་མེ་རྟག་པ་ཡིན་ཅུང་ཞུས་ར་ཡལ་པ་ཚུ་  
གྱིས་བརྟ་མ་ཚུགས་པས། དེ་སྒྲེ་དྲིའི་འགྲུ་ཡི་གུ་པར་བཞོ་སྒྲེ་འཆི་བར་ཐེན་ནི་  
ཆོས་གྱིས་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་གཟི་བུ་དང་འདི་བཟུམ་ལན་ཏི་འབད་བ་ཅིན།།

༨ ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་གཟི་བུ་དང་འདི་བཟུམ་ལན་ཏི་འབད་བ་ཅིན་  
ཡིན་མ།།

༩ ཉེས་ཆད་ཕྱིན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་གཟི་བུ་དང་འདི་བཟུམ་ལན་ཏི་འབད་བ་ཅིན། བྱང་ཚུབ་  
སེམས་པའི་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་གཟི་བུ་དང་འདི་བཟུམ་ལན་ཏི་འབད་བ་ཅིན།།

༡༠ དེ་སྒྲེ་གཟི་བུ་དང་ཆད་མེད་པར་ལན་ཡོད་པའི་ཆུན་གྱིས་དེ་མ་གཟི་བུ་དང་ལན་  
ཡོད་པ་དེ་གཟི་བུ་དང་མེད་པར་འབྱུང་ལྟ་ཡིན།།

༡༡ གཤེ་སྒྲེ་ཟེར་བ་ཅིན་མེ་རྟག་པ་དེ་གཟི་བུ་དང་དང་ལན་དེ་འབད་བ་ཅིན་རྟག་པ་  
འདི་དེ་བས་ལྟག་པ་སྒྲེ་གཟི་བུ་དང་ལན་ཡོད་པར།།

༡༢ ང་བཅས་ལུ་རེ་བ་འདི་བཟུམ་ཡོད་པ་ལས། མོ་ཤ་ག་སྒྲེ་མ་སྒྲེ་གཏམ་སྒྲེ་ལས་ཡིན།།

༡༣ ཞུས་ར་ཡལ་པ་ལུ་མེ་རྟག་པའི་གཟི་བུ་དང་གྱིས་མཐའ་མ་མེ་རྟག་ནི་དོན་ལས་  
ཁོ་རའི་གདོང་ལུ་ཁེབས་སྤར་བའི་མོ་ཤ་བཟུམ་མེན་ནོ།།

༡༤ ཡིན་ཅུང་ཁོང་ཚུ་ཁེབས་སྤར་ནུག་ལུ་འབྱུང་དི། ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་ཞལ་ཆད་  
རྟེན་མ་ལྟག་པའི་སྐབས་ལུ། ཁེབས་འདི་སྤར་དི་ལུས་སོང་མ་ཡིན། ཁེབས་འདི་  
བཟུམ་མ་གྱི་ཀའི་ནང་ལྟོད་པ་ཅིན་ཤུགས་གཏང་མ་ཡིན།།

༡༥ ཉེས་ད་ལྟོ་བར་ནང་ཡང་མོ་ཤའི་གསུངས་རབ་ལྟག་པའི་སྐབས་ལུ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
སེམས་ལུ་ཁེབས་སྤར་དི་ཡོད་པ་ཡིན།།

- ༡༦ ག་དེ་མིན་རུང་གཙོ་བོ་ལུ་སེམས་སྒྲུང་ཏི་འོངས་ཡོད་པ་ཚུ། ཁེབས་འདི་མེད་པ་  
 གླེ་འགྱུར་མ་མིན་ན།
- ༡༧ གཙོ་བོ་འདི་ཐུགས་ཉིད་མིན། འདི་འབད་མ་ལས་གཙོ་བོ་འདི་ཐུགས་ཉིད་ཡོད་  
 སར་རང་དབང་ཐོབ།
- ༡༨ ང་བཅས་ག་ར་གདོང་སྒྲུང་མ་དགོ་པར་གཙོ་བོ་འདི་གཟིབ་མེད་ཀྱིས་མེ་ཡོང་བཟུམ་  
 མིན། ཐུགས་ཉིད་ལྡན་པའི་གཙོ་བོ་འདི་རུས་པ་དེ་ཀྱིས། ཁོ་དང་ཅོག་འཐད་པ་  
 འགྱུར་ནི་དོན་ལས་ང་བཅས་ལུ་གཟིབ་མེད་ལས་གཟིབ་མེད་འགྱུར་གནང་རུག།

### མིའུ་བཞི་པ།

སའི་རྒྱལ་ནང་ཐུགས་ཉིད་ལྡན་པའི་གཏེར།

- ༡ ང་བཅས་ལུ་སྤྱིར་རྗེ་ཐོབ་སྒྲི། ཞབས་ཏྲིགས་འདི་ལུང་བཅས་ཚུ་བསྐྱོས་གནང་མ་  
 ལས། ང་བཅས་ཉམས་མེ་འཆོར།
- ༢ ང་བཅས་ཀྱིས་སྤྲུལ་བཞག་བཞག་པ་དང་གསང་བའི་ལུ་ཚུ། ཡང་ཅིན་གཡོ་གཡོ་མ་  
 དང་ཤོབ་བརྒྱབ་དི་དབང་བཙོང་མ་འབད་བར། ཡང་ཅིན་དགོན་མཆོག་གིས་  
 གསུངས་ལུ་སྤྱོན་མ་བཏགས་པར། བདེན་པ་མངོན་སམ་ལུ་སྤྱོན་དི། དགོན་  
 མཆོག་གིས་གཟིགས་སར་ལུ་མི་གེ་ར་ཀྱིས་བསམ་ཤེས་སེམས་ཁར་བབས་ནི་  
 ལུ་ཅ་འགོངས་དོ་ཡོད་པ་མིན།
- ༣ ང་བཅས་ཀྱིས་རྗེའུ་བའི་འཕྲིན་བཟང་ལུ་ཁེབས་ཀྱིས་སྒྲུང་ཡོད་པ་བཟུམ། སེམས་  
 ལུ་སྒྲུང་བ་ཤར་བ་ཅིན་འཆོ་བར་འགྱུ་ནི་ལམ་འདི་དང་པ་མེད་པ་རྒྱང་མ་གཅིག་  
 གིས་དོན་ལུ་མིན།
- ༤ ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་དང་ཅོག་འཐད་པ་ཡོད་པའི་མ་ཤི་ཀའི་གཟིབ་མེད་  
 ཀྱིས་འཕྲིན་བཟང་དེའི་འོད་ཟེར་མི་མཐོང་ནི་དོན་ལུ། འཛམ་གླིང་ནང་གི་ལྷ་  
 དེ་ཀྱིས་ཁོང་གིས་སེམས་ཚུ་ཐུན་པ་ནང་ལུ་བཙུགས་བཙུག་པ་མིན།
- ༥ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ང་བཅས་རའི་ཆོས་བཤད་མ་སྤེལ་བར།  
 མ་ཤི་ཀའི་ལུ་འདི་གཙོ་བོ་མིན་ཟེར་ཆོད་བཤད་གནང་གནང་མ་མིན། ང་བཅས་  
 ཡང་ཡེ་ཤུའི་དོན་ལས་ཁྱེད་ཚུའི་ཞབས་ཏྲིག་པ་མིན།



- ༦ དེ་ལྟ་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟི་བུ་ཤིང་ལས་ཤེས་པའི་འོད་ཟེར་མ་ཤི་ཀའི་ཞལ་འགྲུ་  
ལས་སྤྱོད་པའི་དོན་ལྟ། དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུན་པའི་ནང་ལུ་འོད་ཟེར་ཤར་ཟེར་  
བཀའ་གནང་དི། ང་བཅས་ཀྱིས་སེམས་ནང་ལུ་ཤར་ཟེར་ལྟ།
- ༧ ང་བཅས་ལུ་ཚད་མེད་པའི་སྤྱོད་ས་དབང་མེད་པར་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞིན་མ་དེ་  
སྤྱོད་ནི་དོན་ལས། ང་བཅས་ཡོད་སར་སའི་རྒྱུ་ནང་ལུ་གཏེར་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༨ གཞི་གཞི་ལས་བརྒྱུ་བཞག་རུང་ང་བཅས་དགྲུམས་མ་ཚུགས། མགྲུ་འཕྲོམས་  
རུང་ང་བཅས་སེམས་ལུ་མ་ཚུགས།
- ༩ གནོད་པ་བཀའ་རུང་བཀོག་མ་བཞག། དབྱུགས་བཀོག་རུང་མ་ཤི།
- ༡༠ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་བཤགས་ཏེ་དེའི་རྟག་ཏུ་ང་བཅས་གཟུགས་ནང་ལུ་ཡོད་པ་བཟུམ།  
འདི་མཆོག་ཡང་ཡེ་ཤུ་ཀྱིས་ཞིན་མ་མཛོན་སུམ་སྤྱོད་ང་བཅས་གཟུགས་ནང་གསོན་པོ་  
བཞུགས་ཡོད་པ་དང་འདྲ།
- ༡༡ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་མི་རྟག་པའི་གཟུགས་ནང་ལུ་ཡེ་ཤུ་གསོན་པོ་  
སྤྱོད་མཛོན་སུམ་བཞུགས་ཡོད་པ་དོན་ལྟ། ང་བཅས་ཡང་གསོན་པོ་ཡོད་རིང་ལུ་  
ཡེ་ཤུ་འོད་ཟེར་ལུ་འཆི་བའི་ལག་པ་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༢ ང་བཅས་ཀྱིས་ནང་ན་འཆི་བའི་ལུ་འབད་མ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་འོད་ཟེར་ལུ་གསོན་པོ་  
ཀྱིས་ལུག་ལུ་མཛོད་པ་ཞིན་པས།
- ༡༣ གསུངས་རབ་ནང་ལུ། ང་གིས་དད་པ་འབད་མ་ལས། ང་གིས་སྤོང་ཡང་སྤྱོད་པས་  
ཅིས། ང་བཅས་ཀྱིས་ཡང་དད་པ་འབད་མ་ལས། སྤོང་སྤྱོད་ཅིས་ཟེར་གྱིས་དི་  
འདྲ།
- ༡༤ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འཆི་བ་ལས་སྤྱོད་གསོན་པོ་སྤྱོད་ས་གནང་བའི་ཁོ་ཀྱིས་ང་བཅས་ཡང་  
ཡེ་ཤུ་ཁོ་ཀྱིས་སྤྱོད་གནང་ཞིན་མ་དུ། ཁྱེད་ཚུ་དང་མཉམ་ཁོའི་སྤྱོད་མཉམ་ལུ་བཞག་  
ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཤེས་དགོ།
- ༡༥ དེ་ཚུ་ག་ར་ཁྱེད་ཚུ་འོད་ཟེར་ལས་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས། ག་དེ་མ་ཅིས་ར་མི་དམང་  
ལུ་ཐུགས་རྗེས་རྗེས་ནི་མེད་པར་དེས་ཅིས་ར་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟི་བུ་ཤིང་  
ལུ་བཀའ་ཅིན་ལེགས་སོ་ལུ་དགོ་པ་ཞིན།
- ༡༦ འདི་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་ཉམས་འཆོར་ནི་མེད། ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྱོད་ང་བཅས་

རའི་ཕྱི་ཁའི་མི་འདི་ཡལ་འགྲོ་རུང་། ནང་ན་ཡོད་པའི་མི་འདི་ཉིམ་རེར་བཞིན་  
དུ་གསར་བཅོམ་འགྲོ་འོང་།།

༡༧ ང་བཅས་རའི་ཡུད་ཐེངས་ཅིག་གིས་སྤྱག་བསྐྱལ་ ཡོད་པ་དེ། ང་བཅས་དོན་  
ལུ་རྟག་པའི་མཐའ་མེད་ཀྱི་གཟེ་བཟིང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ནི་ལེགས་ཤོམ་  
ཡོད་པ་ཞིན་པས།།

༡༨ ང་བཅས་གྱིས་མཐོང་ཡོད་པ་ཚུ་མི་རྟག་པ་ཞིན། མ་མཐོང་མི་ཚུ་རྟག་པ་ཞིན་  
པས། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ང་བཅས་གྱིས་མཐོང་ཡོད་པ་ཚུ་ལུ་མ་བརྟུ་བར། མ་  
མཐོང་མི་ཚུ་ལུ་བརྟུ་མ་ཞིན་པས།།

### མི་ལུ་ཐུ་པ།

#### དང་པ་ལས་བརྟན་ཏི་མྱོང་དགོས།

༡༡། ང་བཅས་རའི་ས་ཁྱེང་གི་མི་རྟག་པའི་གྲུར་ཁྱིམ་དེ་མེད་པར་འགྲོ་བ་ཅིན།  
ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་མི་འཕགས་ཀྱིས་མ་བཅོམ་པའི་རྟག་པའི་ཁྱིམ་གཅིག་དགོན་མཚོག་  
ལས་ཐོབ་ཞིན་མ་ང་བཅས་གྱིས་ཤེས།།

༢ ང་བཅས་ཞིང་ཁམས་གྱིས་ཁྱིམ་ནང་གི་བགོ་ལ་གྱོན་ནི་དོན་ལུ་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་  
རྒྱང་རྒྱུ་དེ་ག་ཅིས་དེ་དོད་པ་བཅོང་མ་ཞིན།།

༣ དེ་སྟེ་ཞིན་པ་ཅིན་བགོ་ལ་དེ་གྱོན་ཞིན་མ་དང་ང་བཅས་སྟེ་མ་སྟེ་མི་འཐོང་།།

༤ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྲུར་ཁྱིམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་གཞོན་  
ཏི་རྒྱང་རྒྱུ་འབད་མ་ལས། བགོ་ལ་འདི་གྱོན་ནི་མེད་པ་མེན་པར། མི་རྟག་པ་  
དེ་གསོན་པོ་འགྲུར་ཐབས་ལུ་རྒྱང་མར་གཏང་དགོས་ཞིན་པས།།

༥ གནས་དོན་དེ་ལུ་ད་རྟོ་ང་བཅས་བཅོམ་དེ་མཇུག་གནང་མི་འདི། ཐུགས་ཉིད་དོན་  
དམ་གནང་བའི་དགོན་མཚོག་དེ་ཞིན།།

༦ འདི་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་དུས་མ་རྟག་ར་སྟེང་རྟོགས་སྟེ་མྱོང་ཡོད་པ་ལས། ཤ་  
ག་ཐུགས་གྱིས་ཁྱིམ་ནང་ང་བཅས་ཡོད་རིང་ལུ་གཙོ་བོའི་སྤྱ་མདུན་ལུ་མེད་པ་  
ཞིན་པས།།

༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། མིག་ཏི་གིས་མཐོང་ཡོད་པ་བཟུམ་མེན་པར། ང་བཅས་  
དང་པ་ལུ་བརྟན་ཏི་འགྲོ་བའི།།

- ༩ ང་བཅས་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་དང་ཡན་ཏི། ཤ་ག་ཟུགས་དང་བྲལ་ཏི་གཙོ་བོ་མཉམ་སྦྲེང་  
དགོཔ་སྒྲིང་ང་གིས་སྒྲུབ་ས་ཞིན།
- ༡༠ ག་ཅིས་ཞིན་ཟུང་ང་བཅས་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ཡོད་ཟུང་མེད་ཟུང་། ཁོའི་བྱུགས་མཉམ་  
སྦྲུབ་ཐུག་ནི་དོན་ལུ་བརྩོན་དགོཔ་ཞིན།
- ༡༠ ང་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཤ་ག་ཟུགས་སྒྲིང་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་ས་ལུ་འབད་བའི་ལུ་དེ་ཚུ།  
ལེགས་ཤོམ་ཞིན་ཟུང་བཟོག་པོ་ཞིན་ཟུང་། ང་བཅས་ག་ར་མ་གྱི་ཀཾ་འི་ཞལ་ཆེའི་  
ཁྱིའི་ཕ་བར་ལོང་དགོཔ་ཞིན།

མ་གྱི་ཀ་ལས་སྒྲིང་དི་དགོན་མཆོག་མཉམ་མཐུན་ལས།

- ༡༡ ང་བཅས་གཙོ་བོ་ལུ་འདྲོག་དགོཔ་ཞིན་མ་ཤེས་ཏི། མེ་ཚུ་ལུ་སྒྲིང་བསྒྱུལ་འབད་  
ཡི། ང་བཅས་ག་ཅིས་ཞིན་མ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་མཁྱེན། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་  
བསམ་ཤེས་ཡང་ཤེས་པའི་རེ་བ་འབད་ས་ཞིན།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་གྱིས་ད་ཟུང་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་རང་བཟོན་བརྒྱབ་  
མེན། ཕྱི་ཁའི་བཟོན་བརྒྱ་ལུ་ངམ་བཟོན་དི་སེམས་ནང་ལས་ངམ་བཟོན་ནི་མེད་པ་  
ཚུ་ལུ། ཁྱེད་གྱིས་ལན་ལོག་བརྒྱབ་ཚུགས་པའི་དོན་ལས། ང་བཅས་ཁྱེད་ཚུའི་  
དོན་ལུ་ངམ་བཟོན་པའི་སྒྲིང་ཅིག་ཞིན།
- ༡༣ ག་དེམ་ཅིས་སྒྲིང་ང་བཅས་ར་མ་གྲོགས་མེན་ཟུང་དགོན་མཆོག་གིས་ཞིན། ཡང་  
ཅིན་ང་བཅས་སྒྲིང་མི་གཅིག་ཞིན་པ་ཅིན་ཁྱེད་ཚུའི་སྒྲིང་ཚུན་ལས་ཞིན།
- ༡༤ མ་གྱི་ཀཾ་འི་བྱུགས་པ་སྒྲིང་རེ་འདི་ང་བཅས་ལུ་དབང་ཡོད་པ་ཞིན། ག་དེ་སྒྲིང་ཟེར་  
བ་ཅིན། ང་བཅས་གྱི་བརྟག་དཔྱད་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ། གཅིག་གིས་ག་ར་  
གྱིས་དོན་ལུ་ཤི་བ་ཅིན། དེ་ལས་ག་ར་ཤེས་ཞིན།
- ༡༥ དེ་ལས་ག་ར་གྱིས་དོན་ལུ་ཁོ་བཤགས་ཡོད་པ་འདི། ཁོང་གསོན་པོ་སྒྲིང་མེ་  
ཚུ་ད་ལྟོ་རང་གིས་དོན་ལུ་གསོན་པོ་སྒྲིང་མེན་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་ཚུའི་དོན་ལུ་བཤགས་  
དི་ད་ཟུང་ལོག་དི་སྒྲིང་གསོན་པོ་བཞེངས་ཀྱག།
- ༡༦ ད་ཤུལ་ལས་ང་བཅས་མའི་རིགས་ལུ་བརྟན་ནི་མེད་འོང་། མ་གྱི་ཀ་ཡང་ཏེ་མ་  
མའི་རིགས་ལུ་ཞིན་མ་ང་བཅས་གྱིས་བརྟན་ཟུང་ད་ལྟོ་དེ་བཟུམ་མེད་པ་ཞིན་མ་ང་  
བཅས་ཤེས།

- ༡༧ འདི་འབད་མ་ལས་མེ་ག་ར་མེན་རུང་མ་ཤི་ཀའིན་ང་ན་གནས་དེ་འབད་བ་ཅིན།  
ཁོ་སྤྱོད་ཆགས་གསར་པ་གཅིག་ལུ་འགྱུར་མེན། རྟེན་མ་ཚུ་གེ་ར་ཡལ་འགྱུ་  
ཞེན་མ་ད། འོག་དེ་དེ་ཚུ་ག་ར་གསར་པ་ལུ་འགྱུར་མེན།
- ༡༨ ག་ཅིས་ར་མེན་རུང་གེ་ར་ད་ཀོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མེན། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་  
ཀ་ལས་རྒྱུད་ཞེན་མ་ད་ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་ཁོ་དང་མཉམ་མཐུན་འགྲིག་མཛད་  
གནང་མ་ལས། མཐུན་ལམ་འདི་འཁྲུག་སྤྱོད་ཀྱིས་ང་བཅས་ལུ་གནང་ཡོད་པ་མེན།
- ༡༩ ལྷ་དགོཔ་འདི་ད་ཀོན་མཆོག་མ་ཤི་ཀའིན་ང་བཞུགས་ཡོད་པ་མེན་མ་ལས། འཛམ་  
གླིང་པ་དེ་ཁོ་རང་དང་མཉམ་མཐུན་འགྲིག་མཛད་གནང་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་དེ་  
ཚུ་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་མ་ཅིས་བར་མཛད་གནང་ནི། མཐུན་འགྲིག་གིས་གསུངས་བཤད་  
ཚུ་ང་བཅས་ལུ་གནང་ཡོད་པ་མེན།
- ༢༠ ད་ལྟོ་ང་བཅས་མ་ཤི་ཀའི་སྤྱོད་ཚུ་མེན། ད་ཀོན་མཆོག་དང་མཉམ་མཐུན་འགྲིག་  
བཟོ་དགོཔ་སྤེལ་མ་ཤི་ཀ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་རྒྱ་བསྐྱེད་མཛད་གནང་ཡོད། ཁྱེད་མ་  
ཤི་ཀའིན་ང་ལུ་གཞི་ནི་མེད་པ་སྤེལ་མ་བཅས་སྦྱོན་ལམ་བཟུང་འོང་།
- ༢༡ ག་དེ་སྤེལ་བ་ཅིན། ཁོ་ལས་བརྟན་ང་བཅས་ད་ཀོན་མཆོག་གི་བྱམ་རྒྱུ་སེམས་  
པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ། ཁོ་གྲིས་ཐིག་པ་ཟེར་ག་ཅིས་ཡང་མ་མཁྱེན་མེད་ང་བཅས་  
དོན་ལུ་ཁོ་ཐིག་པ་མཛད་དགོཔ་འབྱུང་རུག།

### ཡི་ཁྱུ་རྒྱུག་པ།

#### དམ་ཆོག་ཅན་གྲིས་ཞབས་ཏྲིག་དེ་འི་རྟགས།

- ༡༥༥། ང་བཅས་ཁོ་དང་མཉམ་ལུ་འབད་མེ་མེན་མ་ལས། ང་བཅས་ཁྱེད་ལུ་ད་ཀོན་  
མཆོག་གིས་སྤྱོད་ཀྱིས་རྟེན་མ་ཚུ་ལུ་འབྱུང་འབྱུང་མེད་པ་སྤེལ་མ་བཟོ་བེར་ལུ་བ་འབད་མེན།
- ༢ ག་དེ་སྤེལ་བ་ཅིན་ཁོ་གྲིས་དེ་སྤེལ་གསུངས་རུག། ང་གིས་དུས་ལུ་བབས་ད་ཁྱེད་  
གྲིས་སྤྱོད་མེ་ཚུ་གོ་ཡི། ཐར་པ་འི་ཉེས་ལུ་ང་གིས་ཆ་རོགས་འབད་འོང་བེར་  
དེ་སྤེལ་གསུངས་རུག། ད་བརྟ། དུས་ལུ་བབས་ཡོད་པ་འདི་ད་ལྟོ་མེན། ཐར་  
པ་འི་ཉེས་ཡང་ད་ལྟོ་མེན།
- ༣ ང་བཅས་ར་འི་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་ལུ་སྦྱོན་མེད་པ་དོན་ལུ་གཞན་གྲིས་ལམ་ལུ་བར་  
ཆད་མེ་བརྒྱུ།

- ༤ ལྷ་མ་པ་ག་ཅིས་ལྷ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་དྲིགས་པ་ང་བཅས་ཞིན་མ་  
བཞིན་དུ། བཅོད་པ་སྦྲེལ་ནང་ལུ། སྤྱག་བཟུལ་ནང་ལུ། བཀའ་ངལ་ནང་ལུ།  
ཆེན་ངན་ནང་ལུ།
- ༥ བརྩང་མཛོག་ནང་ལུ། བཅོན་ནང་ལུ། ཟེང་ལུགས་ནང་ལུ། ངལ་དུབ་ནང་  
ལུ། གཉིད་མེད་ནང་ལུ། རྩོམ་སྤྱགས་པ་ནང་ལུ།
- ༦ གཙང་སྤྱགས་ལས། ཤེས་རིགས་ལས། ནད་བྱུག་ཡུན་རིང་མ་ལས། བྱམས་  
པ་སྦྲེང་རྗེ་ལས། དམ་པའི་སྤྱགས་ཉིད་ལས། བརྩས་མ་མེན་པའི་བྱམས་པ་  
སྦྲེང་རྗེ་ལས།
- ༧ བདེན་པའི་ཆོག་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུ་སྤྱོད་ལས། ལག་པ་གཡས་  
གཡོན་ལུ་བྱང་རྒྱུ་ལེམས་པའི་མཆོན་ཆ་ལས།
- ༨ བསྟོད་པ་དང་སྤྲད་པ་ལས། ངན་པའི་སྤྲོན་ཁྱུ་དང་ལེགས་ཤོམ་སྤྲོན་ཁྱུ་ལས།  
མགོ་སྒྲེར་བརྒྱབ་བྱང་བདེན་པ་ཞིན།
- ༩ མ་ཤེས་པ་སྦྲེལ་ཅི་རུང་ཤེས་ནི་འོང་། ཤེས་མས་ཟེར་རུང་ང་བཅས་གསོན་པོ་སྦྲོལ་དུ།  
གསལ་དགོཔ་སྦྲེལ་ཅི་རུང་མ་བསད་པར་བཞག་འོང་།
- ༡༠ སྤྱག་བཟུལ་པ་ཅི་རུང་ཨ་རྟག་ར་སྦྱིད། སྤང་ག་སྦྲེལ་ཅི་རུང་གཞན་ལུ་རྒྱ་ཆོར་ལེ་  
ཤ་སྦྱིན་པ་བཏང་མི། ག་ཅིས་ངང་མེད་པ་སྦྲེལ་ཅི་རུང་ག་ར་བདག་བབྱང་འབད་  
ཡོད་བ་ཞིན།
- ༡༡ དབའི་ཀོ་རིན་ཐི་པ་རྒྱ། ང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་རྒྱ་ལུ་བྱང་བཏང་ཏ་སྦྲེལ་བས་ཅིས།  
ང་བཅས་ཀྱིས་སེམས་ལས་བཅེ་བ་འབད་ཡི།
- ༡༢ ང་བཅས་ཁ་སྤྱགས་ལས་ཁྱེད་ལུ་སེམས་དོག་མ་འབད་རུང་། ཁྱེད་རྒྱའི་སེམས་  
དོག་ཁྱེད་རའི་རྒྱ་མ་ནང་ལུ་བྱུག་པ་དི་འདུག།
- ༡༣ དེའི་ལན་ལུ་ཁྱེད་རའི་དོན་ཉིད་རྒྱ་ཡང་ཁ་བྱེས། ང་གིས་ང་རའི་བུ་རྒྱ་ལུ་སྤྲོས་  
ཡོད་པ་བབྱམ་ཅིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྲོས་ཞིན།

### དད་མེད་པ་རྒྱ་ལུ་དོགས་ཅོན།

- ༡༤ དད་པ་མེད་མི་རྒྱ་དང་མཉམ་ཅིས་གཉའ་ཤིང་གཅིག་འགྲུ་མ་སྤྲུག། ག་དེ་སྦྲེལ་ར་  
བ་ཅིན། བྱང་རྒྱུ་ལེམས་པ་དང་། ཆོས་ལོག་པ་བར་ནང་ག་ཅིས་འབྲེལ་བ་

ཡོདཔ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་དང་ལྷན་ནག་པར་ནང་ག་ཅིས་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ།

༡༥ མ་ཤི་ཀ་དང་རྩ་རྒྱ་ལ་བར་ནང་ག་ཅིས་མཐུན་པ་མཐོང་པ། ཡང་ཅིན་དད་པ་  
ཅན་དང་དད་པ་མེད་པའི་བར་ནང་ག་ཅིས་སྐམ་པ་མཐོང་པ།

१७ དགོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་དང་ཕྱི་པའི་སྐྱབ་རྟེན་གྱངས་བརྟེན་བར་ནང་ག་  
 ཅེས་ཁ་འཆམ་ནི་ཡོད་པ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁྱེད་དགོན་མཆོག་སྐྱབ་སྟོན་པ་  
 གྱེས་མཆོད་ཁང་ཡིན། དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཀྱང་། ང་ཁོང་མཉམ་བཞུགས་  
 འོང་། ཁོང་ཚུ་མཉམ་ཅིས་འཕྲོན་འོང་། ང་ཁོང་ཚུ་འདྲི་དགོན་མཆོག་ཡིན། ཁོང་  
 ཚུ་ངའི་མི་ལྟེ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་མ་མཚན།

༡༣ ད་ཅུང་ཡང་དེ་སྟེ་གསུངས་ཅུག། ཁོང་ཚུའི་སྐྱུག་ལས་སྤྱི་ཁར་བོན་དེ། བྱེད་  
ཚུ་སོ་སོར་ཁ་འཕུལ་འོང་། བཙེན་པའི་རིགས་ལྷུ་ལག་པ་མ་རེག། དེ་ལས་  
ང་གིས་བྱེད་ལྷུ་གཏོང་བེན་མཛད་འོང་།

१५ དེལས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡབ་ང་ཞིན། ཁྱེད་ཚུ་ངི་གིས་སྐུ་དང་སྐུ་མོ་ལུ་འགྱུར་  
འོང་ཟེར་གྲུན་དབང་གཙོ་བོ་འདི་སྟེ་བཀའ་ཅུ་ལ་རུག།།

མིའུ་བདུན་པ།

པུ་ལུས་གྱིས་དགའ་འཛོམས།

༡༡॥ གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། འདི་བཟུམ་ཞལ་གྱིས་ཞེས་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་ར་  
གྱིས་ཤ་གཟུགས་དང་སེམས་ཀྱི་གིབ་ཚུ་ག་ར་འདག་དི། དཀོན་མཆོག་ལུ་འདྲོག་དི་  
རྣམ་པར་དག་པ་སྟེ་ཕྱེད་དཀོན་ཡིན་པས།

2 ང་བཅས་ལུ་གདོང་ལེན་འབད། ང་བཅས་མི་ག་ལུ་ཡང་བཟོགས་མ་འད། མི་  
ག་ལུ་ཡང་མ་རང་མ་མ་འབད། མི་ག་ལུ་ཡང་འབྱེད་སྐར་མ་བརྒྱབ།

३ རྒྱུ་རྩ་མཐུན་སེམས་ནང་ལྷུ་ཡོད་པ་ལས། ཤི་རུང་གཅིག་ཁར་དང་རྒྱ་རུང་གཅིག་ཁར་ཡིན་ཟེར་དེ་མ་ལས་ང་གིས་སྒྲུབ་ས་ཚར་ཡི། ང་གིས་སྒྲུབ་ས་མི་དེ་རྒྱུ་རྩ་ཚར་མཐུན་ནི་སྒྲེ་མེན།

༤ ང་གིས་བྱེད་ལུ་སྒྲུབས་མེད་ང་རེ་སྒྲོ་ཁོག་སྒྲུབ་ཞིན། ང་ལས་བྱེད་ལུ་བརྟན་  
པ་སྒྲུབ་ཡིད། ང་ལུ་སྒྲོ་བའི་རྟོག་རྟོལ་ད། རྒྱལ་བཟུལ་ལེ་ཤེས་ནང་ལུ་ཡང་གནམ་  
མེད་ས་མེད་དགའ་སྒྲོ་ཡིད།





- ༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། བྱེད་སྒྲུབ་ལས་ཁོ་ལུ་ད་གིས་རང་བཟོན་བརྒྱབ་ས་ཡོད་པ་  
འབད་བ་ཅིན། ང་འོ་མི་ཚ། ང་བཅས་ཀྱིས་བྱེད་ལུ་སྒྲུབ་ས་ཡོད་པ་གི་ར་བདེན་  
པ་མིན་མ་བཟུམ། ཉི་ཏུས་ཀྱིས་གདོང་ཁར་ང་བཅས་ཀྱིས་རང་བཟོན་འདི་བདེན་  
པ་སྟེ་འབྱུང་ཡི།
- ༡༦ བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་དེ་སྟེ་འདྲོག་དི་ག་ཟུགས་འདར་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་ལུ་འབྱོན་པ་འབད་  
དི་བྱེད་ཀྱིས་བཀའ་ལུ་ཉན་ཡོད་པ་འདི་ཁོ་ལུ་བྱན་པ་འོངས་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་འི་  
སེམས་ནང་གི་བྱམས་པ་སྟེ་ང་ེ་བྱེད་ཚུ་འི་ཁ་ཐུག་ལུ་འདི་བས་ལྷག་པ་  
སྟེ་འབྱེད་ལ་ཟུག།
- ༡༧ ང་གིས་བྱེད་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་སྟོག་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ང་ལུ་དག་འ་སྟོ་འབྱུང་ཡི།

### མིའུ་བརྒྱད་པ།

#### མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་འི་འབྲུལ་བ།

- ༡༡། ག་དེ་མིན་རུང་ཐུན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་བྱེད་ལུ་ད་ཀོན་ཆོག་གིས་མེ་སི་ཚོ་ནི་  
ཡ་ནང་གི་ཆོས་ཆོགས་ཚུ་ལུ་གནང་བའི་ཐུགས་ེ་བྱེད་ལུ་ཡང་ཐོབ་འོང་།
- ༢ དེ་ཚུ་ལྷག་བསྐྱེད་སྟེ་མ་ཡོད་རུང་དག་འ་སྟོ་སྟེ་མ་དང་། གན་མ་མེད་ས་མེད་ཐུང་  
ཀ་མིན་རུང་གཏོང་ཡོད་སྟེ་མ་ཀྱིས་ཚུ་ནོར་དང་ལན་མ་མིན།
- ༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་ཁོང་ཚུ་འི་སྟེངས་ཀྱིས་ལུ་དཔང་ག་ཞག་འབད་མ་མིན།  
སྟེ་བས་ཀྱིས་ལས་མེན་རུང་འབད་ནི་སྟོ་འདོད་འདུག།
- ༤ མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་དི་འགན་ཁག་སྟེ་དོན་ལུ་ང་བཅས་ལུ་  
བཅོལ་དི་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་འབྲུལ་བ་བྱ་ནི་འདོན་ལས་གན་མ་མེད་ས་མེད་  
སྟོན་ལམ་བྱ་ཡི།
- ༥ ང་བཅས་ཀྱིས་རེ་བ་ལྟར་དུ་མེན་པ། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཉེ་མ་རང་གཅོ་བོ་ལུ་ལུལ་  
ཞིན་མ་ད། དེ་ལས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་བཞེས་ལྟར་ང་བཅས་ལུ་བྱིན་དོ།
- ༦ དེ་བཟུམ་སྟེ་ང་བཅས་ཉི་ཏུས་ལུ། ལཱ་འདི་ཁོ་ཀྱིས་བྱེད་ཚུ་འི་བར་ནང་འགོ་བཅའ་ས་  
ཡོད་པ་བཟུམ། མཐར་སྟེ་ལ་ནི་དོན་ལུ་ང་བཅས་ཀྱིས་བྱན་བསྐྱེད་འབད་ཡི།

- ༧ བྱེད་ཚུ་དང་པ་དང་། ངག་བཛྲོད་དང་། ཤེས་ཡོན་དང་། བཙུན་འགྲུས་དང་།  
ང་བཅས་ལུ་ཡོད་པའི་བྱེད་ཀྱིས་བྱམས་སེམས་ནང་བྱེད་པར་འཕགས་ཡོད་པ་  
བཟུམ། བྱེད་ཚུ་ཐུགས་རྗེ་ནང་ལུ་ཡང་དེ་སྟེ་འགྱུར་བཟུག།
- ༨ ང་གིས་སྐབས་མི་དེ་བཀའ་ཆུ་མེན་པར། གཞན་གྱིས་འབད་འདམ་དང་བྱེད་  
ཚུའི་བྱམས་པ་སྟོང་རྗེ་ངོ་མ་མིན་མ་ཁྱུངས་བསྐྱེད་ནི་དོན་ལས་སྐབས་སྐབས་མིན།
- ༩ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་འདི་ཏ་  
གོ་ཡོད་པ་མིན། ཁོ་སྤྱང་ཀ་འགྲུ་ལས་སྟེ་བྱེད་ཚུ་ཐུགས་འགྱུར་ནི་དོན་ལས། ཁོ་  
ཐུགས་མིན་རུང་བྱེད་ཚུའི་དོན་ལུ་སྤྱང་ཀ་འགྱུར་ཅུག།
- ༡༠ དེའི་སྒྲོར་ལས་ང་གིས་འདི་བཟུམ་སྐབས་སྟོན་འབདམ་མིན། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ན་  
ཉིང་ལོ་ལུ་ཡང་ལཱ་དེ་འགོ་བཟུགས་པ་མ་ཚད། དམིགས་པ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ད་  
སྟོ་མཐར་སྐྱེལ་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འོང་།
- ༡༡ འདི་འབདམ་ལས་ད་སྟོ་ལག་ལེན་ཐབས་དག། སེམས་ཀྱིས་ག་སྒྲིག་སྟེ་ཡོད་ན།  
ལག་ལེན་ཐབས་ནི་འཇམ་ཟེར་དོ་བཟུམ་བྱེད་ལུ་འོང་དགོ་པ་མིན།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་མི་གཅིག་གིས་སྦྱོན་པ་བཏང་ནིའི་སེམས་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོ་  
ལཱ་མེད་པར་མེན་པ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་ཁོ་གྱིས་སྦྱོན་པ་བཏང་དེ་འབད་བ་ཅིན་ཁོའི་  
སེམས་མིན།
- ༡༣ དེ་ཐབས་ཤེས་འདི་མི་གཞན་ལུ་སྦྱིད་པོ་དང་བྱེད་ལུ་སྤྱག་འགྱུར་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་  
རྩ་ལས་མེན།
- ༡༤ ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱ་ནོར་བྱེད་ལུ་མཁོ་བསྐྱབ་བསྐྱང་ཞིན་མ་ལས་འབོ་ལ་ཉིག་ཉི་འགྱུར་  
ནི་དོན་ལུ། ད་སྟོ་བྱེད་ཚུའི་རྒྱ་ནོར་ཡང་ཁོང་ལུ་མཁོ་བསྐྱབ་བསྐྱང་དེ་བྱིན།
- ༡༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ལོ་ཐོག་ལེ་ཤ་བསྐྱེད་རུང་བསགས་བསགས་པ་གན་ཡང་མིན་འདུག།  
དེ་ལས་ཁོ་ཉུང་ཤོས་ལས་མ་བསྐྱར་རུང་། ཁོ་ལུ་མ་ལངས་པར་མ་ལུས་ཟེར་བྲིས་  
ཡོད་པ་བཟུམ་མིན།

ཏི་རྒྱལ་དང་ཁོའི་ཆ་རྒྱལ་ས།

- ༡༦ ཏི་རྒྱལ་གྱིས་སེམས་ལུ་ཁྱེད་ཚུའི་དོན་ལས་དེ་བཟུམ་ཤ་ཚ་ཉིང་ཚ་གནང་བའི་  
དགོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་ལུ་ཡུལ་མ་ཡིན།
- ༡༧ དེས་པར་དུ་ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་བཅོལ་ཡོད་པ་ལུ་ཉན་མ་མཆོད། ཁོ་སེམས་དགའ་  
ཉི་མོ་འདྲོད་སྤྱོད་ཉི་མོ་ཁྱེད་ཡོད་སར་སོང་ས་ཡི།
- ༡༨ ཐུན་བཟང་སྤེལ་ནི་དེ་ལུ་ཆོས་ཆོགས་གར་གྱིས་བསྟོད་པ་བརྒྱུ་མི་སྤྲོད་ཆ་དེ་ང་  
བཅས་གྱིས་ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་གཏང་ཡི།
- ༡༩ འདི་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་ཆོད་པ། ལུ་འདིའི་དོན་ལས་ང་བཅས་མཉམ་འགྲོ་  
ནི་དོན་ལུ་ཆོས་ཆོགས་ཚུ་གྱིས་ཁོ་བསྐྱོས་ཡོད་པ་ཡིན། ལུ་འདི་གཙོ་བོའི་གཟེ་  
བརྒྱུད་དང་ང་བཅས་རའི་སེམས་བྱའུ་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཉན་ཏི་སྤྲོད་ཡིན།
- ༢༠ ང་བཅས་འབད་བའི་སྤྲོད་པའི་ཞབས་ཉིགས་ལུ་དེ་ལུ་ མེ་ག་གིས་ཡང་ཁ་ངན་  
ཆོག་ངན་མི་འོང་པར་སེམས་བག་ཡོད་པ་སྤྱོད་ཡི།
- ༢༡ གཙོ་བོའི་གཟེགས་སར་རྒྱུ་མ་ཆོད་པར་མི་ཚུ་གྱིས་མཐོང་སར་  
ལུ་ཡང་གན་ལེགས་ཤོམ་དེ་སྤྲོད་དགོ་པ་ཡིན།
- ༢༢ ལུ་ལེ་ཤ་གཅིག་ལུ་ང་གིས་སྤྱོད་གཏོང་ཉིང་གཏང། ཉིང་རུས་ཅན་དང་། དེ་ལས་  
ང་བཅས་གྱིས་སྤྱོད་ལེལ་ཡོད་པ་ལས་བཟོན་དེ་ད་ལྟོ་འདི་བས་ལྷག་པ་ཉིང་རུས་  
ཆེ་བའི་ང་བཅས་རའི་སྤྲོད་ཆ་དེ་དང་གཅིག་ཁར་གཏང་ཡོད།
- ༢༣ ག་གིས་ཏི་རྒྱལ་སྐྱོར་ལས་འདྲི་བ་ཅིན། ཁོ་ངའི་གིས་ཆ་རྒྱལ་དང་ཁྱེད་ཚུའི་དོན་  
ལུ་ངའི་གིས་ལུ་རྒྱལ་ས་ཡིན། དེ་ལས་ང་བཅས་རའི་སྤྲོད་ཆ་གཞན་ཚུ་སྐྱོར་ལས་  
འདྲི་བ་ཅིན། ཁོ་ངའི་ཆོས་ཆོགས་གྱིས་ཐུན་སྤེལ་མི་དང་མ་ཤི་ཀའི་རྒྱུ་ཆ་ཡིན།
- ༢༤ དེ་བས་འདི་ཆོས་ཆོགས་ཚུ་གྱིས་གདོང་ཁར་ལུ་ཁྱེད་ཚུའི་དོན་ལས་བྱམས་སེམས་  
དང་རང་བསྟོད་དེ་སྤྱོད་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོ་ངའི་ལུ་སྤྲོད་དགོ་པ་ཡིན།

## མིའུ་དགུ་པ།

མ་ཤི་ཀ་པ་ཆོས་གྲོགས་ཚུའི་གྲོགས་རམ།

༡༡། མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུའི་དོན་ལུ་འབུལ་བ་ལྷུ་ཡོད་པའི་སྒྲོར་ལས། ང་གིས་གནམ་  
མེད་ས་མེད་ཅིག་འབྲི་དགོཔ་མིན་འདུག།

༢ མིན་རུང་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུའི་མནོ་བསམ་གཏང་ཡོད་པ་དེ་ཤེས། འདི་འབད་མ་  
ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ཨེ་ཀ་ཡ་ཚུ་ན་ཉིང་ལས་གྲབས་འགྲིག་ཡོད་པ་མིན་མ་མེ་སི་  
རྩོ་ནི་ཡ་ཚུ་ལུ་ཁྱེད་ཚུའི་རང་བསྟོད་བརྒྱབ་བརྒྱབ་མིན། དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུའི་སྒྲོ་  
འདོད་སྦྱེད་མི་ཁོང་ལེ་ཤའི་སེམས་ཁར་ལུ་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་ཡོད།

༣ ལུ་འདི་ལུ་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུའི་རང་བསྟོད་དོན་ད་མེད་པ་མེ་འགྱུར་བའི་ཐབས་ལུ།  
ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་གྲབས་འགྲིག་འདུག་ཟེར་སྒྲབས་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཐུན་ཆ་  
ཚུ་གཏང་ཡོད་པ་མིན།

༤ ག་དེ་མ་ཅིས་སྦྲེ་མེ་སི་རྩོ་ནི་ཡ་པ་ཚུ་ག་ར་ང་དང་གཅིག་ཁར་འོང་ཞིན་མ་དཔ། ཁྱེད་  
ཚུ་གྲབས་འགྲིག་མེད་པ་མཐོང་དི་འབད་བ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་བརྟེན་དེ་ང་བཅས་ཡང་  
རང་བསྟོད་སྒྲོ་འཁེལ་ལུ་ག་ཅིས་དེ་དོ་ཆ་ནི་འབྱུང་འོང་གམ་ཡང་མེ་ཤེས།

༥ འདི་འབད་མ་ལས་ཁས་རྒྱངས་འབད་བའི་འབུལ་བ་བསྟུ་མེ་ཚུ་ཉེ་མ་ལས་གྲབས་  
འགྲིག་འབད་བའི་དོན་ལུ། ཐུན་ཆ་དེ་ཚུ་ང་ཉེ་མ་གཏང་ནི་འདི་ཁག་ཆེ་ཤོ་གཅིག་  
མིན་པས་ཟེར་མནོ་མས། དེ་ལས་སེར་སྒྲ་མིན་པའི་གཏོང་ཡོད་ཀྱིས་འབུལ་  
བ་ལུ་འགྱུར་མ་མིན།

༦ འདི་འདི་དོན་དང་ང་གིས་སྒྲབས་མིན། ཁོ་ག་གིས་སོན་ཉུང་ཤོས་གཅིག་བཏབ་པ་  
ཅིན། འོ་ཐོག་ཡང་ཉུང་སེའུ་ཅིག་ལས་བསྟུ་ནི་མེད་འོང་། དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་  
སོན་ལེ་ཤ་བཏབ་དི་འབད་བ་ཅིན། འོ་ཐོག་ཡང་ལེ་ཤ་བསྟུ་ནི་འོང་།

༧ མེ་རེ་རའི་ཁོ་རའི་བསམ་སྒྲོ་དང་འབྲེལ་དི་ཕུལ་དགོཔ་མིན། འདི་འབད་མ་ད་  
སེམས་ལས་ཕངས་ཞིན་མ་ད་མེན་པར། སེམས་ལས་སྒྲོས་ཕྱག་ཉེ་ཕུལ་དགོཔ་  
མིན། སེམས་དགའ་བའི་འབུལ་བ་དེ་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ག་ཅིས་  
དེ་དགྱེས་འོང་།

༨ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ལུ་དུས་ཨ་རྟག་ར་འོངས་སྟོད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་དི། ཁྱེད་  
ལུ་ག་ཅིས་དགོཔ་ག་ར་དང་། ཁྱེད་རའི་ཀྱིས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ལུ་ཐུགས་རྩེ་  
གནང་འོང་།

- ༩ གསུངས་རབ་ནང་ལུ་བྱིས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོ་གྲིས་མུང་ཀ་ཚུ་ལུ་ཡ་རབས་སྒེ་  
གནང་མ་ཞེན་མ་དུ། ཁོ་འི་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་འདི་དུས་ཨ་རྟག་ར་གནས་འོང་  
ཟེར་གསུངས་ནུག།
- ༡༠ ཞེང་ནང་སོན་བཏབ་མེ་དེ་ལུ་སོན་དང་བཟའ་ནི་ཁྱར་ལེབ་གནང་མི་ཁོ་གྲིས་ཁྱེད་  
ཚུ་ལུ་འབྲུ་ཐོག་ཡང་དགོང་མེལ་སྒེལ་དྲི། ཁྱེད་གྲིས་བྱང་ཚུབ་སེམས་གྲིས་ལོ་  
ཐོག་འབྲེལ་དི་མཛད་གནང་འོང་།
- ༡༡ ག་ཅིས་ལུ་ཡང་གཏོང་ཡོད་གྲིས་མུག་པོ་དང་ལྷན་དི་འགྱུར་མ་ལས། ང་བཅས་  
དགོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ངོན་ལེགས་སོ་ཕུལ་དགོཔ་ཨིན།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཞབས་རྟོགས་འདི་འི་འཛིན་སྦྱངས་དེ་མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་གྲིས་ཁོ་  
འདྲོད་ཚུ་བསྐང་ཡོད་པ་མ་ཚད། དགོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ངོན་ལེགས་སོ་ལེ་ཤི་  
གཅིག་ར་ཕུལ་དགོཔ་ཁག་ཆེ།
- ༡༣ ཞབས་རྟོགས་འདི་གྲིས་ཉམས་ཞིབས་ལས་བརྟེན་དི། མ་ཤི་ཀའི་འབྲིན་བཟང་  
གིས་བཀའ་ལུ་ཉན་ཡོད་པ་དང་། ཁྱེད་གྲིས་ཁོང་ཚུ་དང་མི་ག་ར་ལུ་གཏོང་ཡོད་  
ཀྱི་གོ་བཤའ་ཡང་བརྒྱབ་བྱིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྲིས་དགོན་མཆོག་ལུ་བསྟོད་པ་  
ཕུལ་ནུག།
- ༡༤ ཁྱེད་ཚུ་འི་ནང་ན་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་ག་ཅིས་དེ་ལྷན་དྲི། ཁོང་ཚུ་གྲིས་  
ཁྱེད་ཚུ་སེམས་ལས་ངན་དི་སྦྱོན་ལམ་བཏབ་ཡོད།
- ༡༥ འདི་དང་དེ་ཟེར་སྐབས་མ་ཚུགས་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་གསོལ་རས་འདི་ལུ་  
བཀའ་ངོན་ལེགས་སོ་ཟེར་ཕུལ་མ་ཨིན།

### མིའུ་བཅུ་ཐམ་པ།

པའུ་ལུས་གྲིས་སྒྲོབས་ད་བང་དགོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་མ།

༄༅། ད་རྩྭ་ཁྱེད་ཚུ་འི་གདོང་ཁར་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ང་ཚུལ་ཚུང་ཀུ་དང་། མེད་  
པའི་སྐབས་ལུ་སྒྲོབས་ཅན་ཨིན་པའི་པའུ་ལུས་ང་གིས། མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་འཇམ་རྟོགས་  
རྟོ་དང་གཞི་འཇམ་པའི་བྱ་བ་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་འབད་མ་ཨིན།

༢ ང་བཅས་འཛིན་རྟོན་གྲིས་ལུགས་སྒྲོལ་བྲིལ་དི་ཐེ་ཚོམ་འབད་མ་དེ་ལུ་སྒྲོབས་  
འདུག་ཟེར་སྐབས་པའི་བསམ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་པར་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་

ཁྱེད་ཚུ་ཡང་རྩལ་ལྷན་ལྷན་པ་བཟུག་ཟེར་བྱ་བ་ལུ་ཕལ་མ་ཡིན།

༢ ང་བཅས་འཇིག་བརྟན་པ་བཟུམ་སྡོད་རུང་། ང་བཅས་འཇིག་བརྟན་པ་བཟུམ་འཐབ་འཛིང་མ་འབད།

༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་ང་བཅས་འཐབ་འཛིང་འབད་ནི་མཆོན་ཆ་འདི་འཇིག་བརྟན་པ་འདི་མཆོན་ཆ་མེན་པར། རྫོང་ཚུ་ཡང་ཐལ་ཕལ་ཆུག་ཚུགས་པ་འདི་དགོན་མཆོག་ལས་རྒྱུད་པ་འདི་མཐུ་སྒྲོབས་ལུ་ཕ་དེ་ཡིན།

༤ ཚུད་པ་ངན་པ་དང་། དགོན་མཆོག་གིས་མཁྱེན་རབ་ལུ་གནོད་པ་བཀལ་ནི་དང་རྒྱལ་ལོག་ཚུ་ག་ར་འཛིན་ཞིན་མད། མནོ་བསམ་ག་ར་མ་ཤི་ཀའི་བཀའ་ལུ་ཉན་ནི་དཔང་ལུ་ཚུད་ཞིན་མ་ལས།

༥ བཀའ་ལུ་ཉན་ཆར་ཞིན་མད། བཀའ་ལུ་མ་ཉན་མི་ཚུ་ཡང་ཆར་གཅད་ནི་དོན་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གྲལ་སྒྲིགས་སྟེ་སྡོད་དགོ།

༦ ཁྱེད་ཀྱིས་ཐུ་ཁར་མེད་གཏོང་ལུ་བརྟམ་ཡིན་ན། མེད་གིས་ཁོ་མ་ཤི་ཀའི་ཡིན་མ་སྒྲིག་ཏུ་འབད་མེད། ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རང་མ་ཤི་ཀའི་ཡིན་དོ་བཟུམ་ང་བཅས་ཡང་མ་ཤི་ཀའི་ཡིན་མ་ཟེར་དགོ།

༧ ཁྱེད་ཚུ་མེད་པ་གཏང་ནི་མེན་པར་སྒྲོབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་དོན་ལུ་གཙུག་ཅིང་ང་བཅས་ལུ་གནང་བའི་དཔང་ཆ་དེ་ང་གིས་རང་བསྟོན་བརྒྱལ་པར་ང་རྩི་མི་ཆ།

༨ ང་གིས་ཡི་གུ་ཚུ་བྲིས་ཞིན་མད་ཁྱེད་ཚུ་འཇིགས་སྐྱེད་ཀྱིན་ནི་བཟུམ་སྟེ་མེན།

༩ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་སྐབས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། པལུ་ལུས་ཡི་གུ་འདི་མེད་ཅིད་ཏྲི་ཏྲི་དང་སྟོབས་ཀྱིས་སྟེ་ཡོད་རུང་། ཁོ་འདི་སྐྱེད་ཀྱིས་ཞན་པ་དང་གསུངས་བཤད་ཚུ་ཀྱིས་མི་འདུག་ཟེར་ཡིན་པས།

༡༠ དེ་སྟེ་སྐབས་མི་ཚུ་ཀྱིས། ང་བཅས་དེ་ཁར་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་ཡི་གུ་འདི་ནང་ག་ཅིས་སྐབས་ཡོད་པ་བཟུམ། དེ་ཁར་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ང་བཅས་ཀྱིས་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་འདི་ཡང་ཤེས་དགོ་པ་ཅིས་ཡིན།

༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་ང་བཅས་རང་བསྟོན་བརྒྱལ་པའི་མི་ཚུ་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁར་ཅི་ནི་དང་ག་ཅི་ག་ཅི་དེ་ཚུ་ང་བཅས་ལུ་སྟོབས་མེད། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་ཁོ་རང་ལུ་ཆོང་བརྒྱལ་ནི་དང་ཁོང་རང་ནང་འཁོད་ལུ་ག་ཅི་ག་ཅི་དེ་ཚུ་ཁོང་རང་ཅ་ཀྱིས་ཀྱིས་ལུ་ཡིན་ནོ།

- ༡༣ ང་བཅས་ཀྱིས་ང་བཅས་རའི་ཚད་ལས་སྤྱུགས་ཡོད་པ་ལུ་རང་བཟློད་མི་བརྒྱབ།  
ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ཚུན་ཚོན་ཚོད་ཚུགས་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ལུ་གནང་  
བའི་རྒྱ་ཚད་ཀྱིས་བཅའ་བྲིམས་དང་བྲིལ་དེ་གནས་དགོཔ་ཨིན།
- ༡༤ ང་བཅས་མ་ཤི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་སྤེལ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ཐག་རིང་སར་ཚུན་  
འོང་མ་ལས། ང་ང་བཅས་རའི་ཚད་ལས་མེན་པར་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་མ་ཟློད་པ་  
བར་དུ་ཚད་ལས་མི་བརྒྱལ་ནི་ཨིན།
- ༡༥ ང་བཅས་རའི་ཚད་ལས་སྤྱུགས་ཏི་མི་གཞན་གྱིས་རྩ་འགོངས་འགོངས་པ་ལུ་རང་  
བཟློད་མ་བརྒྱབ་རུང་། ཁྱེད་ཚུ་འོང་དཔ་རྒྱ་ཆེན་འགྱུར་ཞིན་མ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་འོང་སྤྱུག་  
ལུ་ང་བཅས་ཡང་རྒྱ་ཚད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༦ དེ་ལས་མི་གཞན་གྱིས་སྤྱུགས་ལས་སྤྱུགས་ཚར་ཡོད་པ་ལུ་རང་བཟློད་མ་བརྒྱབ་  
པར་ཁྱེད་ཚུ་འོང་ས་གནས་ལས་ཡང་ཕར་ཁ་སྤྱུག་ལུ་ཕྱིན་བཟང་སྤེལ་དགོཔ་ཡོད།
- ༡༧ འདི་འབད་ཅང་ཁོ་ག་གིས་རང་བཟློད་བརྒྱབ་ནི་མེན་པར། གཙོ་བོ་ལུ་ཁོ་གྱིས་  
བཟློད་པ་ཕུལ་དགོཔ་ཨིན།
- ༡༨ ག་དེ་སྤེལ་བའི་ཅིན། ཡིད་ཁར་འོང་བའི་མི་འདི། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་བཟློད་པ་  
བརྒྱབ་ནི་མེན་པར། གཙོ་བོ་ལུ་བཟློད་པ་ཕུལ་དགོཔ་ཨིན།

### ཡི་ཏུ་བརྒྱུ་གཅིག་པ།

#### པཱུ་ལུས་དང་སྤྱུ་ཚབ་རྩལ་མ།

- ༡༡། ང་གིས་རྫོོར་འཛོལ་དེ་འབད་རུང་དཀོན་མཆོག་གྱིས་བཟོད་པ་བཞེས་པ་ཅིན་  
ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་མ་རུང་མ། དེ་འབད་བའི་ཅིན་བཟོད་པ་བཞེས་གནང་།
- ༢ ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ང་གིས་ཆོས་སེམས་ཅན་གྱིས་ལུགས་སྤོལ་འབད་དེ་ཕུག་དོག་སྤྱེས་  
ཨིན། ཁྱེད་ཚུ་ན་རྒྱུང་མ་གཙང་ཏོགས་ཏོ་བཟུམ་སྤྲོད་ནི་དོན་ལུ་ང་གིས་མ་ཤི་ཀ་  
ཨིན་པའི་མགལ་གཅིག་ལུ་མནའམ་འབད་བར་གཏང་མ་ཨིན།
- ༣ འདི་འབད་ཅང་སྤྱུ་ལུ་གཡོ་སྤྱུར་གྱིས་ཏེ་ཅ་ལུ་མགོ་སྐོར་བརྒྱབ་ཡོད་པ་བཟུམ།  
ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སེམས་ཡང་མ་ཤི་ཀ་ལས་མགལ་མཐུག་འོགས་དེ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་  
ང་ལུ་ཡོད།



- ༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ག་ཞིན་མ་གཅིག་འོངས་ཞིན་མ་དང་བཅས་ཀྱིས་མ་བཤད་  
པའི་ཡི་ཤུ་གཞན་གཅིག་སྒྲེར་ལས་བཤད་ཡོད་པ་ལས། ཡང་ཅིན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཏེ་  
མ་མ་ཐོབ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གཞན་གཅིག་ཐོབ་ཡོད་པ་བཟུམ། ཡང་ཅིན་ཁྱེད་  
ཀྱིས་མ་ལེན་པའི་ཕྱིན་བཟང་གཞན་གཅིག་ཐོབ་ཡོད་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་ཁོ་ལུ་  
སེམས་དགའ་དེ་ཁོ་འོ་འོ་ལུ་འགྲུ་འོང་།
- ༥ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་སྒྲུ་ཚབ་གོང་མ་ཚུ་ལས་ཡང་དང་ཅུ་ལས་མི་དམའ་ཟེར་དེ་མཚན་བསམ་  
བཏང་མས།
- ༦ དེ་ལེགས་བཤད་ཅུ་བ་ཀྱག་ཞིན་རུང་ཤེས་རིག་ལུ་མེན། ད་བཅས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་  
ག་ཅིས་ནང་ལུ་ཡང་གསལ་ཉོག་ཉོ་འབད་འབད་མེན།
- ༧ ཁྱེད་ཡར་སྒྲུ་མ་བཟོན་དོན་ལུ་དང་རང་དམའ་སུ་བཟོད། ག་ཆ་མེད་པར་དགོན་  
མཆོག་གིས་ཕྱིན་བཟང་བཤད་ཡོད་པ་ལུ་ད་གིས་ཉེས་པ་འབད་ཡོད་པ་མེན།
- ༨ ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཞབས་ཉོགས་འབད་བར་ཆོས་ཆོགས་གཞན་ལས་ག་རུ་ལེན་དེ་དེ་  
ཚུ་ཕྱགས་བཅོམ་འབད་ཡོད་པ་མེན་ན།
- ༩ ད་ཁྱེད་ཚུ་མཉམ་ཡོད་པའི་སྐབས་ད་ལུ་དགོས་མཁོ་ཚུ་མེས་མོ་མེ་མོ་མེ་མོ་ལ་ལས་  
འོངས་བའི་སྒྲུ་ཆ་ཚུ་ཀྱིས་ད་ལུ་དགོས་པ་ག་ར་ཁ་བསྐྱེད་པའི། ཁྱེད་ཚུ་ག་ལུ་  
ཡང་དགའ་འཆེར་མ་བྱེན། དེ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ག་ཅིས་ལས་ཡང་དགའ་འཆེར་  
ད་གིས་མི་བྱེན།
- ༡༠ དེ་ནང་ན་ཡོད་པའི་མ་ཤི་ཀའི་དོན་པ་དཔང་བཙུགས་དི། ཨ་ཀ་ཡའི་ས་ཕྱོགས་  
ལུ་ད་གིས་རང་བཟོད་བཟུབས་ཡོད་པ་དེ་ལུ་མི་ག་གིས་ཡང་བཀག་མ་ཚུགས།
- ༡༡ ད་གིས་ཁྱེད་ལུ་མ་གཅེས་མེན་ན། ད་གིས་གཅེས་མི་གཅེས་དགོན་མཆོག་  
གིས་མཁྱེན།
- ༡༢ ད་བཅས་བཟུམ་དོམ་སྟོན་ནི་དོན་ལས། ཐུགས་ཁེལ་འཆོལ་མི་ཚུ་ལུ་ཐུགས་ཁེལ་  
མི་ཐོབ་པའི་དོན་ལས། ད་གིས་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་འདི་ད་རུང་ཡང་འབད་  
འོང་།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དེ་བཟུམ་ཀྱིས་སྒྲུ་ཚབ་ཚུ་སྒྲུ་ཚབ་བཟུས་མ་དང་། ག་ཡི་སྒྲུ་འོ་ལུ་  
འབད་མ་ལས། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་མ་ཤི་ཀའི་སྒྲུ་ཚབ་ལུ་མེན་མེན་འདི་མེན་མ་ཞིན་མ་  
བཟོན་མས།

༡༥ དེ་སྤྱི་མཉམ་ལས་པ་དང་ཡང་རྒྱ་ཟེར་པོ་ཉེ་བཅོ་རྒྱུ་ཡུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ལ་མཚན་  
ཆེ་དགོས་ཅིས་མིན་འདུག།

༡༦ དེ་འདྲི་དོན་ལས་ཁོ་འདྲི་གཞི་ག་བརྒྱུ་མེ་ཚུ་ཡུ་ཡང་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་གཞི་ག་  
ཡུ་བཅོ་རྒྱུ་ཡུ་འགྱུར་དེ་ཡོད་རུང་། ཁོང་ཚུ་ཁོང་རའི་ལཱ་དང་བརྒྱུན་དེ་མཐའ་  
མ་ཡུ་ཤི་དགོས་མིན།

### པ་ཁུ་ཡུས་དང་མ་མཐུན་པའི་མི་ཚུ།

༡༧ ཁོང་མི་ག་གིས་འབད་རུང་ཅ་ཀས་མིན་པས་མ་མཉམ་ཅེར་ང་གིས་ད་རུང་སྒྲུབ་ས་  
མིན། ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྱི་མཉམ་པས་མ་རེ་གཏང་རུང་གཏང་ནི་མིན་པས། ང་གིས་  
ཨ་ཅི་རེ་ང་རའི་རང་བཟོད་རེ་ཡང་བརྒྱུ་ཡོད་།

༡༨ ང་གིས་ག་ཅིས་སྒྲུབ་ས་ཡོད་པ་འདི་གཅི་མའི་གནང་གནང་མ་ཚུ་ལས་ང་གིས་མི་  
སྒྲུབ་ས། ཅ་ཀས་བཟུམ་རང་བཟོད་འབད་བའི་སྒྲོ་བཏང་ལས་སྒྲུབ་ས་མིན།

༡༩ དེ་སྤྱི་བརྒྱུན་ཡུ་མི་ལེ་ཤ་གིས་ཁོང་རའི་རོམ་བཟོན་མ་ཞིན་མ་ལས། ང་ཡང་  
རོམ་བཟོན་དོ་མིན།

༢༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་ཁྱེད་རང་མཐུས་པ་བཅོ་དེ་ཅ་ཀས་ཚུ་མཉམ་སྤྱོད་ནི་ལཱ་  
ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་མས།

༢༡ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་བ་ཅིན་མི་གཅིག་གིས་ཁྱེད་ཚུ་བྱན་གཞི་ག་བརྒྱུ་ཡོད་པ་ལ་སྒྲུབ་ས་  
པ། ཉིང་ནང་བཟུགས་ཡོད་པ་ལ་སྒྲུབ་ས་པ། རྒྱ་ར་རྒྱ་ར་འཕྱོགས་ཡོད་པ་ལ་  
སྒྲུབ་ས་པ། རང་མཐོང་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལ་སྒྲུབ་ས་པ། མཛོག་པོ་ག་རེ་བྱངས་པ་  
ཅིན་ཁྱེད་ཚུ་བཅོ་ད་པ་སྒྲུབ་ས།

༢༢ ང་བཅས་སྒྲུབ་ས་ཞན་ནི་དེ་གིས་དེ་བཟུམ་མ་འབད་མ་ལས་རོ་ཚམ་མས། འདི་  
འབད་མ་ད་མི་ག་ཞན་གཅིག་གིས་སྒྲོ་ཁོག་བཟུགས་དེ་འབད་བ་ཅིན། ང་ཡང་  
ཅ་ཀས་བཟུམ་ཁ་སྒྲུབ་ས་དེ་སྒྲོ་ཁོག་བཟུགས་ནི་མིན་པས།

### པ་ཁུ་ཡུས་ཀྱིས་དགའ་ངལ།

༢༣ ཁོང་ཚུ་ཨིབ་རིའུ་མིན་ན། ང་ཡང་མིན། ཁོང་ཚུ་ཨིབ་ར་ཡལ་པ་མིན་ན། ང་  
ཡང་མིན། ཁོང་ཚུ་ཨིབ་ར་ཏམ་གྱིས་མི་བརྒྱུད་མིན་ན། ང་ཡང་མིན།

- ༢༣ ཁོང་ཚུ་མ་ཤི་ཀའི་ཕྱགས་ལུ་མི་མེན་ན། ཁོང་ཚུ་ལས་ང་ལྟག། ཟེར་ང་གིས་  
ཅ་མས་བཟུམ་སྒྲུབས་མིན། ང་གིས་ཁོང་ལས་ལྟག་པའི་དཀའ་ངལ་སྒྲུབ་དང་།  
བཅོན་ནང་ཚར་ལེ་ཤ་དང་། ཚད་མེད་པའི་བདུང་མཛོག་པ་དང་། ཚར་ལེ་ཤ་  
ཅིས་ར་ཤིནི་འགྲུ་ཐུག་ཅིས།
- ༢༤ ཡ་རྩ་དུ་པའི་རྟེ་ལྟག་གིས་ང་ལུ་བྱང་ཁ་བཞི་བརུ་ཐམས་པ་ལས་གཅིག་ཆད་  
འབད་དི་ཚར་ལུ་བྱངས་ཡི།
- ༢༥ འཁར་མ་གྱིས་ང་ལུ་ཚར་གསུམ་བདུངས་ཡི། རྩོ་ཤུགས་བརྒྱབ་རྟེ་ཚར་གཅིག་  
བཏང་ཡི། ཚར་གསུམ་གྱ་གཟིངས་ནང་ལྟག་བསྐྱལ་འབྱུང་ཡི། བཞག་གཉིས་  
ཆུ་ཐམས་པ་མཚོ་སྒྲུག་ནང་ལུས་ཡི།
- ༢༦ ཚར་ལེ་ཤ་འགྲུལ་ལམ་འཁྱེ་བའི་སྐབས་ལུ་ལམ་ཁར་ཚུའི་འཛིགས་པ་དང་།  
རྩག་པའི་འཛིགས་པ། བྱང་ཐང་འཛིགས་པ། གཞན་མིའི་འཛིགས་པ། ས་  
ཁྲིམ་གྱིས་འཛིགས་པ། ལུང་མ་སྟོང་པའི་འཛིགས་པ། ཆུ་མཚོའི་འཛིགས་  
པ། སྤྱན་ཆ་རྩལ་མ་ཚུ་གྱིས་འཛིགས་པ།
- ༢༧ ངལ་དུབ་དང་ནད་ཟུག། གཉིད་མེད་པ་ཚར་ལེ་ཤ་དང་། བཟའ་ནི་མེད་པ་དང་།  
སྟོག་པ་དང་ཁ་སྒྲིམ། ཚར་ལེ་ཤ་བཟའ་ནི་མེད་པ་དང་། བྱངས་ཤུགས་གཟུགས་  
དགྱེས་མའི་སྒྲུག་བསྐྱལ་ཆུ་ཚུངས་ཚུངས་མིན།
- ༢༨ དེ་གྱིས་མ་ཆད་པར་ཆོས་ཆོགས་གར་གྱིས་མཐའ་དོན་ལུ་ཉིམ་རེར་བཞིན་དུང་  
ལུ་འབྱུག་ཐང་ཆད་ནི་ཚུ་འབྱུང་ཡི།
- ༢༩ མེ་ཞན་པ་ག་ཡོད་པ། ང་འདི་མ་ཞན། ག་ཉིས་པ་འབད་ཡོད་པ། ང་འདི་དམའ་  
ཕབ་མ་འབྱུར།
- ༣༠ ང་གཟི་བཞིད་ལྟན་དགོ་པ་ཅིན། ང་རའི་ཉིས་པ་ཚུའི་སྟོབས་ཞན་སྟོད་དགོ་པ་  
མིན།
- ༣༡ ང་གིས་ཤོབ་མ་སྒྲུབས་པར། ཨ་རྟག་ར་བསྟོད་ཡོད་པའི་ང་བཅས་རའི་གཙོ་  
བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་ག་དེམ་ཅིས་མཁུན།
- ༣༢ དུ་མུས་ཀས་ལུ་ཆུ་ལ་པོ་ཨ་རེ་ཏའི་སྟོན་ཆེན་གྱིས་ང་འཛིན་གཟུང་འབད་ནི་དོན་  
ལུ། དུ་མུས་ཀས་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་ལུ་དམག་སྐར་བསྐྱུངས་རུང་།
- ༣༣ ང་ཅེས་གཅིག་ནང་ལྟགས་རའི་སྒྲིག་གཅིག་ལས་མར་བབས་ཞིན་མ་ལས།  
ཁོའི་ལག་པ་ལས་འཁྱུལ་ཐར་ཡི།

མི་ཁུ་བརྒྱ་གཉིས་པ།

པ་ཏུ་ལྷུས་ལྷུ་མངོན་ཤེས་དང་ཞལ་གཟིགས།

༡༡॥ འདིར་ལུ་ཕན་ཐོགས་མེད་རུང་དེམ་རྒྱུ་ནི་རྒྱ་མིན། གཙོ་བོའི་ཞལ་གཟིགས་  
དང་མདོན་ཤེས་འབྱུང་ཡོད་པ་རྩེ་ཆོས་བཤད་པ་མིན།

ལོ་བརྒྱ་བཞི་ཉེ་མང་གིས་སྤྲོད་པའི་མ་ཤིང་ལ་གཅིག་ཞིང་ཁམས་གསུམ་པའི་  
བར་ནང་ཡར་བརྒྱ་དང་ས་ཡི། ཁོ་ཤ་གཟུགས་དང་བཅས་པ་སྤྲོད་དང་ས་དང་མ་  
མིན་ན་ཤ་གཟུགས་མེད་པར་དང་ས་དང་མ་མིན་ན་ཤ་གས་མི་སྤྲོད། འདི་དགོན་  
མཆོག་གིས་མཁྱེན་འོང་།

2 ངགིས་མེད་ེ་གེས། འདི་འབད་མ་ད་ཤ་ག་བྱུགས་ནང་ན་མིན་ན་ཁྱི་ཁར་མིན་  
ན་ངགིས་མེ་གེས་དགོན་མཆོག་གིས་མཁྱེན།

མེད་པ་མེད་པ་ཅན་གྱིས་ཞིང་ཁམས་ལུ་བྱངས་དེ་སྐབས་མ་བརྟལ་དང་སྐབས་མ་  
མཆོག་པའི་གསུངས་ཚུ་རྣམ་གྱི་ཡོད་པ་དང་གིས་ཤེས་ཅིས།

ཕ མེདའི་དོན་ལུ་ང་གིས་ང་འའི་ངོམ་སྟོན་འབད་ཅུང་ཡང་། ང་འའི་སྟོབས་  
ཞན་པ་མ་གཏོགས་ངོམ་མེསྟོན་༥

༦ ག་དེམ་ཅེས་སྒྲེང་གིས་ངོམ་སྟོན་ནི་འདོད་པ་ཡོད་ཅུང་། ང་གིས་དེན་པ་སྒྲུབས་  
མེད་ཅུ་ཀུས་སྒྲེམ་ཅེས། ཅིན་ཅུང་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་མེ་གཞན་གྱིས་ག་དེ་སྒྲེམ་ཐོང་  
མཐོང་མ་དང་རྒྱུ་ལོ་ལོ་སྒྲུབས་སྒྲུབ་པ་སྒྲེམ་ཅུ་བར་ང་གིས་ངོམ་སྟོན་ནི་སྤངས་ཡི།

~ མདོན་ཤེས་མང་སུ་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ང་རྒྱལ་མ་སྤེད་ནི་དོན་ལུ། ང་བདུང་  
མེ་བདུད་གྱིས་བང་ཆེན་པ་དང་འདྲ་བའི། དེ་ཤ་ག་རྒྱགས་ནང་ལུ་ཅང་རྒྱག་ཅིས།

5 ཇིན་པ་ལས་ཕྱི་ཐོན་འགྱུར་ཏེ་དོན་ལུང་གིས་ཆར་གསུམ་གཙོ་བོ་ལུ་བྱུང་།

ཁོ་གྱིས་ང་ལུ། རྟོགས་མེད་པ་དེ་མཐུ་རྟོགས་རྒྱས་པ་སྟེ་ཡོད། བྱེད་ལུ་དེ་གིས་  
ཐུགས་རྗེ་སྤྲོམ་ཡོད་ཅེར་གསུངས་འདྲིན་ཡི། ང་ལུ་མ་ཤི་ཀ་དེ་མཐུ་རྟོགས་གནས་  
ནི་དོན་ལས། ང་རའི་རྟོགས་མེད་པ་ཚུ་དག་འཛ་བཞིན་ཏུ་རྟག་པར་ཏུ་དོམ་རྟོན་  
ཡི།

༡༠ འདི་འབདས་ལས་ང་མ་གྱི་ཀའི་དོན་ལུ་རྩོམས་མེད་པའི་ནང་ལུ། ཁ་ངན་སྐབས་  
པའི་ནང་ལུ། དཀའ་ངལ་ནང་ལུ། གནོད་འཆེ་ནང་ལུ། སྤྱག་བསྐལ་ཚུའི་

ནང་ལུ་ཡང་ང་སེམས་དགའ་དེ་སྤྲོད་ཅིས། ག་དེ་སྤྲོད་ཅེར་བ་ཅིན་ང་སྤྲོད་ས་ཞན་  
པའི་སྤྲོད་ས་ལུ་སྤྲོད་ས་དང་ལྷན་མ་ཞིན།

པའུ་ལུས་གྱིས་ཀའིན་མི་དེ་དོན་ལུ་གསུངས་སྐད།

- ༡༡ ང་ངོམ་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་ས་ལུ་ཅ་ཀས་འགྱུར་སོ་ཡི། བྱེད་གྱིས་ང་དེ་སྤྲོད་ས་འགྱུར་  
བར་བཞག་མ་བཟུབ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་ལུ་ང་གིས་བསྤྲོད་པ་  
བརྒྱབ་དགོཔ་ཞིན་པས། ང་ག་ཅིས་ཡང་མེན་རུང་། སྤྲོད་པ་དོན་མ་དེ་ཚུ་ལས་  
ང་ཡང་ཚུང་ཀྱ་མེན།
- ༡༢ དེས་པར་དུ་དྲགས་མཚན་དང་ཡ་མཚན་ཆེ་ཉླ་ཉླ་དང་མཐུ་སྤྲོད་ས་གྱིས་བཟོད་  
པ་ཚུ་ག་ར་སྤྲོད་པ་དོན་ལུ་ཞིན་པའི་དྲགས་མཚན་ལུ་ཚུ་བྱེད་ཚུ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་སྤྲོད་  
སྤྲོད་མ་ཞིན།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བྱེད་ཚུ་ལུ་དགའ་ཆོག་ས་མ་བཟུང་པར་མ་གཏོགས། ཆོས་ཆོག་ས་  
གཞན་ལས་ང་གིས་སྤྲོད་ཚུང་མ་འབད། འཛོལ་བ་འདི་ལུ་དགོངས་ཡངས་  
གནང་།
- ༡༤ ང་བྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་འོང་ནི་སྤྲོད་ཚར་གསུམ་ཅ་འགོངས་ཡི། ང་ང་གིས་བྱེད་ལུ་  
དགའ་ཆོག་ས་མེ་བྱེན། ཨ་ལོ་ཚུ་གྱིས་པ་མའི་དོན་ལུ་ཚུ་མོར་བསག་མ་དགོཔ་  
ཞིན། པ་མའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་བསག་དགོཔ་ཞིན་མ་ལས། ང་ལུ་བྱེད་ཚུ་  
ཚུ་མོར་དགོན་མེན་པར་བྱེད་ཚུ་ང་ལས་དགོན་ཞིན།
- ༡༥ བྱེད་ཚུ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་མ་ཚོགས། ང་རང་ཡང་སྤྲོད་པ་ལུ་ག་ཅིས་དེ་དག་བཅ་ཞིན།  
ང་གིས་བྱེད་ལུ་ག་དེ་མ་ཅིས་བྱམས་སེམས་སྤྲོད་སྤྲོད་རུང་། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་  
བྱམས་སེམས་ཉུང་ཤོས་ཅིག་ལས་སྤྲོད་ནི་མེད་པ་ཞིན་ན།
- ༡༦ ང་གིས་བྱེད་ལུ་དགའ་ཆོག་ས་མ་བྱེན་རུང་། ང་གཡོ་སྤྲོད་ཆེ་བས་ཟེར་དེ་བྱེད་  
ཚུ་གཡོ་སྤྲོད་ནང་བཞག་ཅིས་ཟེར་གཞན་ཚུ་གྱིས་སྤྲོད་ས་དོ་ཡོད་པ་མས།
- ༡༧ ང་གིས་བཟུང་བའི་མེ་ཚུ་ལས་ག་གིས་བྱེད་ལས་ཁེ་བཟང་སྤྲོད་ཅིས་དགོ།
- ༡༨ ང་གིས་ཉི་ཏུས་ལུ་སྤྲོད་ས་དེ་སྤྲོད་ཆ་དེ་ཁོ་དང་མཉམ་ཅིས་བཟུང་བཟུང་མ་ཞིན།  
ཉི་ཏུས་གྱིས་བྱེད་ཚུ་ལས་ཁེ་བཟང་སྤྲོད་ཅིས་ག། ང་བཅས་གཉིས་བྱུགས་ཉིད་  
གཅིག་ལས་མ་འགྱུ། ང་བཅས་རྒྱུ་དོམ་གཅིག་ལས་མ་སྤྲོད།
- ༡༩ ང་རུང་ཡང་ང་བཅས་བྱེད་ལུ་དགོས་ཡངས་ལྷོ་ཡི་ཟེར་བས་པ་སྤྲོད་ཞིན་ནམ།

ང་བཅས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་མ་ཤི་ཀའིན་ང་ལས་འབད་ཞིན་མ་དུ།  
དེ་ཚུ་ག་ར་གཅེས་ཡོད་པ་འདི་ཁྱེད་ཚུ་ཡར་སྤྱོད་བཏགས་ནི་དོན་ལས་ཨིན།

༢༠ ང་ལྟོད་པའི་སྐབས་ལུ་དེ་ཚུ་འདོད་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་མེད་པར་ལ་སྐྱེས་པ་དང་།  
ཁྱེད་ཚུ་འདོད་བཟུམ་ང་མེད་པར་འབྱུང་བའི་འདྲིལ་པ་མས། ཁྱེད་ཚུ་  
ནང་ན་ལུ་འཐབ་འཛིང་། ལྷག་དོག། ཁོང་ཁྱོ། རང་འདོད། སྤྱད་པའས་  
བརྒྱབ་མི། དག་ཀྱལ། ང་རྒྱལ། སྤྱིགས་མེད་པ་ཚུ་འབྱུང་འོང་།

༢༡ ད་རུང་ང་ལྟོད་པའི་སྐབས་ལུ་དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འདོད་ཁར་ང་  
མཉམ་ཚུང་ལུ་འབྱུར་ཏེ། ཏེ་མ་ཐིག་པ་འབད་མི། བཤགས་པ་མ་ལུ་མེད་དང་།  
བཅོག་པ་དང་། ལོག་གཡེམ་དང་། འདོད་ཆགས་ཀྱིས་ཐིག་པ་ལེ་ཤ་འབད་  
མི་ཚུ་འདོན་ལུ་མུ་ངན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

### མིའུ་བརྒྱུགས་པ།

#### པའུ་ལུས་ཁོ་ར་མ་འབྱོན་པའི་ཏེ་མ་ལས་ངན་བསྐྱེལ།

༡༡། ད་ ང་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ཆར་གསུམ་འོང་དོ། གཏམ་ཆོག་ག་ཅིས་ལུ་ང་  
འཛོམས་དཔང་གཉིས་གཉིས་གསུམ་གསུམ་རེ་དགོཔ་ཨིན།

༢ ཐིག་པ་འབད་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་དང་གཞན་ཚུ་ག་ར། ང་ད་རུང་འོང་མ་དུ་ཁོང་  
དེ་ཚུ་ང་གིས་བཟོད་པ་མི་འབད་ཅེར་གྱིས་ཡོད་པ་ཨིན། ང་དེ་ཁར་ཆར་གཉིས་  
ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཁྱེད་ལུ་སྐབས་ཡོད་པ་བཟུམ། ད་ལྟོ་ང་མ་འོང་བའི་ཏེ་མ་  
ལས་སྐབས་ཨིན།

༣ ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་མ་ཤི་ཀ་ཀྱིས་ང་ལས་ཚུད་དི་གསུངས་བའི་བདེན་འབྲུངས་ཚུ་  
འཆོལ་ཡོད། ཁོ་ཁྱེད་ཚུ་འདོན་ལུ་སྐབས་ཞན་པ་མེན་པར་སྐབས་ལྡན་ཨིན།

༤ ག་ཅིས་མ་ཅེར་ན་ཁོ་སྐབས་ཞན་པ་སྤྱོད་མེད་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱངས་རུང་ཡང་དཀོན་  
མཆོག་གིས་མཐུ་སྐབས་ལས་སྐྱེ་གསོན་པོ་སྤྱོད་མེད་པ་ལུ་གྱུ། ཁོ་འོན་ནང་ང་བཅས་  
ཡང་སྐབ་མེད་པར་ཨིན་རུང་། ཁྱེད་ཚུ་འགྲུ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུ་སྐབས་  
ཡོད་པ་ལས་ཁོ་དང་མཉམ་ང་བཅས་གསོན་པོ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཨིན།

༥ ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་ལུ་དད་པ་བརྟེན་ཏིག་ཏི་ཡོད་པ་མེད་པ་བཟ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་

- རང་ལུ་བརྟག་དཔུང་འབད། ཚད་དང་ལྷན་པ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ག་དེ་སྤེལ་ལྷ་  
མ་ཤི་ཀ་ཁྱེད་ནང་ན་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་ནི་སྟོ།
- ༤ ང་བཅས་ཚད་དང་ལྷན་པ་ཡོད་པ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས་པའི་རེ་བ་ང་ལུ་ཡོད།
- ༥ ཁྱེད་ཚུ་ངན་པ་མ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ང་གིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་སྐུལ་བཟུམ་ཅིན།  
ང་བཅས་ཚད་དང་ལྷན་པ་མཐོང་ནི་དོན་ལུ་མེན་པར། ང་བཅས་ཚད་དང་ལྷན་  
པ་འདི་མ་མཐོང་བར། ཁྱེད་ཚུ་ཐང་པའི་ལུ་ཚུ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ཅིན།
- ༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་བདེན་པ་ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་པར་བདེན་པ་ལུ་རྒྱབ་  
ལྷག་ག་ཅིས་ཡང་འབད་མི་མཆོག།
- ༧ ང་བཅས་སྟོབས་མེད་དེ་འབད་བུང་ཁྱེད་ཚུ་སྟོབས་དང་ལྷན་དེ་འགྱུར་བ་ཅིན་ང་  
བཅས་དགའ།
- ༨ མ་བཤིག་པར་བཅིག་ནི་དོན་ལུ། གཙོ་བོའི་ང་ལུ་གནང་བའི་སྟོབས་དབང་དང་  
ཁྱིལ་ཏི། དེ་ཁར་སྤོང་རིང་ཁྱེད་ཚུ་ཆར་མ་གཅད་པར་སྟོབས་སྟོན་དོན་ལུ། ང་དེ་  
ཁར་ཁྱེད་མཉམ་མ་སྟོན་པའི་བར་ནང་ཡི་གུ་འདི་འབྲིས་འབྲིས་ཅིན།
- ༩ མཐུག་རང་སྤྱན་ཆ་ཚུ། བཟླ་ཤེས་བདེ་ལེགས་དང་། ལུན་སུ་མཆོགས་ནི་དང་།  
སེམས་གཅིག་བབུམ་སྟོང་། མཐུན་ལམ་སྟེ་སྟོང་། དེ་ལས་བུམས་པ་སྟེང་ཇེ་དང་  
བདེ་སྦྱིད་གནང་བའི་ད་ཀོན་མཆོག་འདི་ཁྱེད་ཚུ་དང་མཉམ་བཞུགས་འོང་།
- ༡༠ དམ་པའི་ཁ་བྱ་བ་ཀལ་དེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བསྟེ་སྟོང་།
- ༡༡ མ་ཤི་ཀ་པ་ག་ར་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་བསྟེ་སྟོང་།
- ༡༢ གཙོ་བོ་ཡི་གུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་དང་། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བུམས་པ་སྟེང་ཇེ་  
དང་། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་མཆོད་གྲོགས་འདི། ཁྱེད་ཚུ་གེ་ར་ལུ་གནས་  
པར་འགྱུར་ཅིག། ཨ་མེན།





ནི་མེན་ནམ། དེ་སྤྱི་མེན། དཀོན་མཆོག་ཐུགས་དབྱེས་པའི་དོན་ལུ་བཙོན་གུས་  
སྤྱི་ལ། ང་གིས་མི་ལུ་དགའ་བཅུག་ནི་དོན་ལས་འབད་བ་ཅིན། ང་མ་གྱི་ཀའི་  
ཐུག་ཕྱིར་བྱ་མི་མེན།

### པུ་ལུས་ག་དེ་སྤྱི་སྤྱི་ཚབ་ལུ་འགྱུར་ན།

- ༡༡ ཐུན་ཆ་ཚུ། ང་གིས་བཤད་པའི་ཕྱིན་བཟང་འདི་མིའི་ལུགས་སྤྱི་ལ་ལས་མེན་མ་  
ང་གིས་བདེན་འཁུངས་སྤྱི་ལས་མེན།
- ༡༢ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་བ་ཅིན། ང་ལུ་མིའི་ཁ་ཐུག་ལས་ཐོབ་ཐོབ་ཡང་མེན། མི་གྱིས་  
བཏོན་ཕྱིན་ཕྱིན་མ་ཡང་མེན། ཡེ་གྱུ་མ་གྱི་ཀའི་མངལ་ཁ་མངོན་གསུམ་སྤྱི་གནང་  
དེ་ཐོབ་ཡོད་པ་མེན།
- ༡༣ ཏེ་མ་ང་གིས་ཡ་རྩ་རྩ་པའི་ཆོས་ལུགས་སྤྱི་ངས་དེ་རྒྱུད་པ་ད་ལུ་ང་གིས་བྱ་བ་སྤྱི་ད་  
པ་ཚུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ནམ་གོ་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་གིས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཆོག་ས་  
ལུ་ཆད་མེད་པའི་གནོད་པ་བཀལ་དེ་འཕྲོ་རྒྱག་གཏང་ཡི།
- ༡༤ ང་གིས་ཕ་མེས་ཚུ་གྱིས་ཏེ་མའི་ལུགས་སྤྱི་ལ་དོན་ལུ་ག་ཅིས་དེ་བཙོན་གུས་སྤྱི་མ་  
པས། དེ་མི་བརྒྱུད་ནང་ལུ་ཡ་རྩ་རྩ་པ་གཞན་ལས་ང་བཅས་དགའ་སྤྱི་འགྱུར་  
ཡོད་པ་མེན།
- ༡༥ མེན་རུང་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་དབྱེས་དེ་ང་མའི་གྱིས་མངལ་ལས་རང་འདམས་  
ཁ་གནང་ཞི། ཁོའི་ཐུགས་རྗེས་སྤྱི་ནས་འཕོ་གནང་ཡོད་པ་ལས།
- ༡༦ ཁོང་ཕྱི་པའི་ཚུ་གྱིས་ཁོའི་སྤྱི་ལ་མཆོན་ཐོག་ལུ་ཆོས་བཤད་ནི་དོན་ལུ། ང་ལུ་  
མངོན་གསུམ་སྤྱི་མངོན་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ང་གིས་ཤ་ཁག་ལས་སྤྱི་བཏོན་མ་ལེན།
- ༡༧ དེ་མེན་རུང་ང་ལས་ཏེ་མ་སྤྱི་ཚབ་ལུ་འགྱུར་མི་ཚུ་ཡོད་སར་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཡང་  
མ་སོང་པར། ཨ་རབ་ལུང་མ་ཐུགས་སོངས་ཞིན་མ་ལས་ལོག་ཞིན་དུ་སྤྱི་ལས་  
ལུ་འོངས་ཡི།
- ༡༨ དེ་ལས་ལོག་སྤྱི་ལ་ཏེ་མ་ལས་ང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ལུ་ཕོ་ཕྱི་ཕྱི་པར་སོངས་ཞིན་མ་  
ལས། དེ་ཁར་ཁོ་ཡོད་སར་ཞག་བཙོན་ལུ་ཕྱིན་ཅིས།
- ༡༩ གཙོ་བོའི་སྤྱི་མཆོད་ཡ་གོ་བ་མ་གཏོགས་པར་སྤྱི་ཚབ་གཞན་གཅིག་གན་ཡང་མ་  
མཐོང་།





- ༡༥ ང་བཅས་ཁོང་ཕྱི་པ་བཟུམ་མི་ཕྱི་ཅན་མེན་པར། སྒྲིལ་བའི་བསྐྱང་ལས་རང་  
ཡ་ཏུ་དྲུ་པ་ཞིན་རུང་།
- ༡༦ བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་ལུ་ཚུ་ལས་མི་གཅིག་ཡང་བྱང་མ་སྒྲེ་མ་འགྱུར་བར། ཡེ་ཤུ་  
མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་ཐར་པ་ཐོབ་ཞིན་མ་ཤེས་ཅིས། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་  
ལུ་ཚུ་ལས་བརྟེན་དེ་མི་ག་གིས་ཡང་ཐར་པ་མ་ཐོབ། ལུ་གྲིས་མེན་པར་ཡེ་ཤུ་  
མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པ་ལས་བརྟེན་ཐོབ་ཞིན།
- ༡༧ དེ་འབདན་ང་བཅས་མ་ཤི་ཀ་ལས་བརྟེན་དེ་ཐར་པ་འཆོལ་ཐོབ་མི་ཚུ་ཕྱི་ཅན་  
སྒྲེ་འཐོན་པ་ཅིན། མ་ཤི་ཀ་འདི་ཕྱི་པ་འདི་ཕྱག་ལུ་མཛད་མི་ཞིན་ནམ། དཀོན་  
མཆོག་གིས་དེ་སྒྲེ་མེན།
- ༡༨ ག་དེ་མ་ཅིས་སྒྲེ་ང་གིས་མེད་པར་གཏང་བཅོལ་དཔ་དེ་ལྷག་དེང་གིས་བཅོལ་ཅིན།  
ང་ང་རང་བྲིམས་ལས་འགལ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཞིན་པས།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་བཀའ་བྲིམས་ལས་བརྟེན་དེ་བཀའ་བྲིམས་འོག་ལུ་ཤི་  
སོ་རུང་། དཀོན་མཆོག་དང་མཉམ་ང་གསོན་པོ་སྦྱོང་འོང་།
- ༢༠ ང་གིས་ང་རང་འབད་དེ་སྦྱོང་པ་མེན། མ་ཤི་ཀ་དེ་ནང་ན་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས།  
ང་མ་ཤི་ཀ་མཉམ་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུངས་ཏེ་ཤི་ཡོད་པ་ཞིན། ད་ལྟོ་དེ་མི་ཆེ་འདི་  
འཛིག་བརྟེན་པ་སྦྱོང་རུང་། ང་ལུ་བྱམས་བསྐྱེང་ཇེ་མཛད་གནང་ཏེ་དོན་  
ལུ་སྒྲུ་སྲོག་གནང་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤུ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་སྦྱོང་པ་ཞིན།
- ༢༡ དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཇེ་ལས་ང་གིས་ཁ་མི་འབྱུལ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བཀའ་  
བྲིམས་ལས་སྒྲེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་འབྱུང་བ་ཅིན། མ་ཤི་ཀ་དོན་དེ་མེད་པ་  
བཤགས་བཤགས་པ་ཞིན།

### ཡི་ཏུ་གསུམ་པ།

#### དད་པའི་བཀའ་བྲིམས།

༄༅། དབའི་གྲུ་ལ་ཉི་ཅ་མས་དེ་ཚུ། བདེན་པ་ལུ་མ་ཉན་ཟེར་ཁྱེད་ལུ་ག་གིས་  
བསྐྱུ་བསྐྱུ་ཡོད་པ་སྒྲི། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་མིག་ཏི་ག་དོང་ཁར་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བཤགས་མི་ཡེ་  
ཤུ་མ་ཤི་ཀ་གསལ་ཏིག་ཏི་སྒྲེ་མ་བརྟེན་གམ།

༢ ང་གིས་ཁྱེད་ལས་ཤེས་དགོཔ་འདི། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐུགས་ཉིད་འདི་བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་

- ལྷ་ལས་ཐོབ་ཐོབ་ཞིན་ན། ཡང་ཅིན་དད་པ་ལས་རྣམ་གོ་དེ་ཐོབ་ཐོབ་ཞིན་ན།
- ༢ ཐུགས་ཉིད་ལས་མགོ་བཅུགས་དེ་འབད་རུང་ཁྱེ་ཚུ་ཚོ་ཅ་གས་ཞིན་ནམ།  
ད་ཉི་ཁྱེད་ཤ་གཟུགས་ལས་ཉེས་མེད་འགྱུར་ཡོད་པ་ཞིན་ན།
- ༣ དེ་བཟུམ་གྱིས་ཉམས་ཐུང་ཚུ་དོན་ད་མེད་པ་སྟེ་ཐོབ་ཐོབ་ཞིན་ནམ། འདི་དོན་ད་  
ཡོད་པ་ཅིས་འོང་།
- ༤ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཐུགས་ཉིད་གནང་ཡོད་པ་འདི། ཁྱེད་ཚུ་འི་ཐུག་ལུ་  
རྟགས་མཚན་ཚུ་མཛད་གནང་དི། དེ་ཚུ་བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་ལྷ་ལྷ་ལས་བརྟེན་  
དེ་ཞིན་ན། ཡང་ཅིན་དད་པ་སྐྱེ་ལས་རྣམ་གོ་དེ་ཞིན་ནམ།
- ༥ འདི་བཟུམ་ཨལ་ར་ཏམ་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་དད་པ་འབད་མ་ལས། ཁོ་བྱང་  
ཚུབ་སེམས་པ་སྟེ་བཅིས་རུག།
- ༦ ཁོང་དད་པ་སྟེད་རེ་སྟེད་ཚད་ག་ར་ཨལ་ར་ཏམ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་  
མ་ཤེས་གམ།
- ༧ དད་པ་ལས་ཚུད་དེ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བྱི་པ་ལུ་ཡང་ཉེས་མེད་སྟོན་གནང་ནི་དེ་  
ཉེ་མ་ལས་གཟིགས་དི། གསུངས་རབ་གྱིས་ཨལ་ར་ཏམ་ལུ། ཁྱེད་ལས་བརྟེན་  
ཞེན་མ་ད་མེ་བཟུད་ག་ར་ལུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་པར་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་བྱིན་བཟང་གི་  
ཉེ་མ་ལས་གསུངས་བཞག་རུག།
- ༨ དད་ཅན་ཨལ་ར་ཏམ་དང་ཁོང་དད་པ་སྟེད་རེ་སྟེད་ཚད་ཚུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དེ་  
ཡོད་པ་ཞིན་།
- ༩ གསུངས་རབ་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་དཔེ་ཆ་ནང་ལུ་ཡོད་  
པའི་ཁོང་རེ་རེ་བཞེན་གྱིས་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་མ་གནས་མི་དེ་དམོད་ཆོག་ནང་ལུ་  
ཚུད་ཡོད་ཟེར་བྲིས་ཡོད་པ་ལས། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་ལྷ་ལྷ་ལས་བརྟེན་རེ་བརྟེན་ཚད་  
ག་ར་དམོད་ཆོག་ནང་ལུ་ཚུད་རུག།
- ༡༠ ཚུད་ཐང་མ་འདི་དད་པ་ལས་བརྟེན་ཉི་ཁྱེད་འོང་ཟེར་བྲིས་ཡོད་པ་བཟུམ། ད་ཀོན་  
མཆོག་གིས་གཟིགས་སར་ལུ་བཀའ་བྲིམས་ལས་བརྟེན་དེ་ག་ལུ་ཡང་མི་ཐར་  
ཞིན་མ་མངོན་གསལ་སྟེ་བརྟེན་རུག།
- ༡༡ བཀའ་བྲིམས་སྤྱབ་མེད་དེ་འེན་ནང་ན་ལུ་རང་རྫོད་འོང་། བཀའ་བྲིམས་འདི་དད་

པ་ལུ་མི་བརྟེན།

- ༡༣ སིང་གཅིག་འགྲུ་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དམོན་ཆོག་ཡོད་ཅེར་གསུངས་  
རབ་ནང་ལུ་བྱིས་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་བཅས་རའི་ཆབ་ལུ་མ་སྟེ་ཀ་འདི་བཀའ་  
བྲིམས་ཀྱིས་དམོན་ཆོག་ལུ་འགྱུར་སོ་རུག། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་དམོན་ཆོག་ལས་  
ང་བཅས་རེན་གོང་སྤྱད་དེ་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༤ ཨབ་ར་ཏམ་ལུ་གནང་བའི་བྱིན་རྒྱལས་འདི་ཡེ་ཤུ་མ་སྟེ་ཀ་ལས་རྒྱུད་དེ་བྱི་པ་ཚུ་  
ལུ་ཡང་འབབས་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཞལ་གྱིས་བཞེས་མི་བྱུགས་ཉིད་འདི་དང་  
པའི་སྒོ་ལས་ང་བཅས་ལུ་ཡང་ཐོབ་བཟུག།
- ༡༥ སྤྱན་ཆ་ཚུ། ང་གིས་མའི་ལུག་སྒྲུལ་སྤྱེ་སྤྱབས་ཡིན། མི་གཅིག་གིས་ཁ་ཆོག་  
ལུ་འགན་ཡིག་བཅོ་ཆར་ཞེན་མ་ལས། ཆ་མེད་ཡང་གཏང་མི་མཆོག། ཁ་སྒོང་  
ཡང་བྲིས་མི་མཆོག།
- ༡༦ དེ་ལས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་ཚུ་ཨབ་ར་ཏམ་དང་ཁོའི་མི་བརྒྱུད་ཚུ་ལུ་གནང་  
གནང་མ་ཡིན་པས། མདོར་བཤུ་འབདན་མི་བརྒྱུད་ཅེར་མི་མང་རབ་ཅིས་མ་རྟོན་  
པར། བྱིད་གྱིས་མི་བརྒྱུད་ཅེར་གཅིག་པ་ཡིན་རྟོན་ཉི་བྲིས་ཡོད་པ་འདི། མ་སྟེ་  
ཀ་གཅིག་པ་འདི་ཡིན།
- ༡༧ དེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཉེ་མ་མ་སྟེ་ཀ་འདི་ནང་ལུ་དམ་བཅའ་ཞེས་པའི་བཀའ་  
ཆེན་པོ་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་གསུམ་བརྒྱའི་རྟིང་ལས་འབྱུང་བའི་བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་  
ཞིག་མི་ཚུགས། ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་ཚུ་ཡང་མེད་པར་བཏང་མི་ཚུགས་ཅེར་  
ང་གིས་སྤྱབས་ཡིན།
- ༡༨ ག་ཅིས་མ་ཅེར་བ་ཅིན། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་སྒྲོན་ས་སྐལ་ཤ་བཀོ་བཤའ་ཐོབ་དེ་  
འབདན། ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་འདི་གྱིས་མི་ཕན་པས། ཡིན་རུང་། དཀོན་  
མཆོག་གིས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་དེ་ཨབ་ར་ཏམ་ལུ་གནང་རུག།
- ༡༩ དེ་ལས་བཀའ་བྲིམས་ག་ཅིས་དོན་ལས་ཡིན་ན་ཅེར་བ་ཅིན། བཀའ་བྲིམས་འདི་  
ཞལ་གིས་བཞེས་ཡོད་པ་འདི་མ་འཕྱོན་པའི་བར་ནང་པོ་ཉ་ཚུ་གྱིས་བར་མི་གཅིག་  
རྒྱུད་ཞེན་མ་ལས་བཏན་ལུ་ཕབ་སྤྱི་སྤྱེ། ཉེས་དམིགས་ཚུ་རྟོན་ནི་དོན་ལས་ཡིན།
- ༢༠ དཀོན་མཆོག་འདི་གཅིག་ཡིན་རུང་། བར་མི་འདི་གཅིག་ལས་མང་བའི་དོན་



ཅ་ཅིན།

- ༢༡ དེ་སྤྲོ་ཅིན་པ་ཅིན། བཀའ་བྲིམས་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་  
ཚུ་ལུ་དོ་རྟོལ་འབད་མ་ཅིན་ན། ཅིན་རུང་ག་དེ་མ་ཅིས་སྤྲོ་བཀའ་བྲིམས་ལུ་ཆོ་  
སྤྲོ་གི་ཕྱིན་པ་འི་རུས་པ་གནང་གནང་མ་འབད་བ་ཅིན། དེས་པར་དུ་བཀའ་བྲིམས་  
ལས་བྱང་ཚུ་བ་སེམས་པ་འབྱུང་དགོ་པ་ཅིས་ཅིན་པས།
- ༢༢ ཅིན་རུང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པ་འི་སྒྲིན་ས་དད་ཅན་ཚུ་ལུ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་  
ཚུ་འགྲུབ་ནི་དོན་ལས། གསུངས་རབ་གྱིས་ག་ར་སྤྲོ་པ་འི་ཁོངས་སུ་སྤྲོ་མཐར་  
སྤྲོ་ལས་ཅིན་པས།
- ༢༣ དད་པ་མ་འོང་བའི་དེ་མ། དད་པ་འདི་མཛོན་གསལ་ལྟོན་པ་འི་བར་ནང་ལུ། ང་  
བཅས་བཀའ་བྲིམས་གྱིས་འོག་ལུ་ཚུད་རུག།
- ༢༤ མ་ཤི་ཀ་མ་འབྱོན་པ་འི་བར་ནང་བཀའ་བྲིམས་འདི་ང་བཅས་རའི་སྒྲིབ་དཔོན་  
ཅིན་མ་ལས། ང་བཅས་དད་པ་ལས་བརྟེན་དི་ཐར་པ་ཐོབ་རུག།
- ༢༥ དེ་རྟིང་ལས་དད་པ་དེ་འོང་མ་ད་ལུ་ང་བཅས་སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་འོག་ལུ་མེན།
- ༢༦ ག་དེ་སྤྲོ་ཟེར་བ་ཅིན་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་འི་ནང་ལུ་དད་པ་ཡོད་པ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་ག་ར་  
དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲོ་སྤྲོ་དང་སྤྲོ་སྤྲོ་ཚུ་ཅིན།
- ༢༧ ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ཀ་འི་ནང་ལུ་ཁྱུས་གསལ་ཐོབ་རེ་ཐོབ་ཆད་མ་ཤི་ཀ་དང་ལྷན་མ་ཅིན།
- ༢༨ དེ་ཁར་ལུ་ཡ་རྩ་དུ་པ། ཡང་ཅིན་དེ་ལེན་པ། དེ་ཁར་ལུ་ཡང་ཅིན་བྲན་གཞིག་  
ཡང་ཅིན་རང་དབང་ཅན། དེ་ཁར་ལུ་ཡང་ཅིན་པོ་སྤྲོས། ཡང་ཅིན་ཨམ་སུ་  
ཟེར་དེ་སྤྲོ་གང་ཡང་མེད་པར། མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་ནང་ན་ཁྱེད་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཅིན།
- ༢༩ ཁྱེད་མ་ཤི་ཀ་འི་ཅིན་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་ཨབ་ར་ཏམ་གྱིས་བུ་བརྒྱད་དང་། ཞལ་  
གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་དང་བརྟེན་པ་འི་བརྒྱད་འཛིན་ཚུ་ཅིན།

ལཱ་བཞེ་པ།

མ་ཤི་ཀ་ལས་བརྟེན་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ལྟར་ཤ།

༡॥ ད་ལྟོང་གིས་སྒྲབས་མེད། བརྒྱད་འཛིན་གཅིག་ཁོ་རྩུ་ཚོར་ག་ར་གྱིས་སྦྱོན་  
བདག་ཞིན་རུང་། ཁོ་ཨ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་རིང་ལུ་བྱ་རོགས་གཅིག་དང་ཁྱད་པར་ག་  
ཅིས་ཡང་མེད།

- ༡ འདི་འབད་མཐུན་ཨ་པ་གྲིས་བསྐྱེས་པའི་དུས་ཚེད་བར་ནང་འཛིན་སྒྲིངས་འབད་  
 མེད་པ་གཉེན་པའི་འོག་ལུ་ལུས་ཡོད་པ་ཨིན།  
 ༢ འདི་བཟུམ་ར་བཅས་ཡང་ཨ་ལོ་རྒྱུ་ཀྱེ་སྤྱོད་རིང་ལུ། འཛམ་གླིང་གི་ཁམས་  
 གྲིས་འོག་ལུ་བྱ་རྩྭ་གས་འབད་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས།  
 ༣ དུས་ཚེད་དེ་རན་ཞིན་མ་དང་དོན་མཚོག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྱས་ལུ་རང་ཨམ་སྤུ་ལུ་  
 སྤྱུ་བརྟམས་དི། བཀའ་བྲིམས་གྲིས་འོག་ལུ་སྤྱེ་སྤྱུ་བྱུངས་ཅུག།  
 ༤ ཁོང་བཀའ་བྲིམས་གྲིས་འོག་ལུ་ཡོད་མེ་ཚུ་མཐར་གནང་ནི་དང་། ར་བཅས་  
 ག་ར་བྱ་ཚབ་ལུ་ལེན་ནི་དོན་ལས་ཨིན་པས།  
 ༥ རྩོད་ཚུ་སྤྱས་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ལས། དོན་མཚོག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྱས་ཀྱིས་བྱུགས་  
 ཉིད་རྩོད་ཚུ་འོ་དོན་ཉིང་ནང་ལུ་གནང་ཞི། ཡབ་ཨ་བ་ལྷ་ཟེར་དེ་སྤྱེ་སྤྱུ་བརྟམ་  
 ཞུམ་ཨིན།  
 ༦ འདི་འབད་མཐུན་ལས་ད་ལས་ཕར་རྩོད་ཚུ་བྱ་རྩྭ་གས་མེན་སྤྱས་ཨིན། སྤྱས་ཨིན་  
 པ་ཅིན་མ་ཤིག་ལས་རྒྱུད་དི་དོན་མཚོག་གིས་རྒྱུད་འཛིན་ཨིན།

དད་པ་མི་ཉམས་ནི་དོན་ལུ་སྒོ་སྟེན།

- ५ ཏེ་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ངོ་མ་ཤེས་པའི་སྐབས་ལུ། དཀོན་མཆོག་མེན་  
 པའི་རང་ག་ཤེས་གྱིས་ལྷ་ཚུའི་གཡོག་བརྒྱབ་འབད་ནུག།  
 ༩ ད་ལྟོ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ངོ་ཤེས་པ་མ་ཚད། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ཚུ་  
 མཁྱེན་དི། ད་རུང་ཁྱེད་ཚུ་མཐུ་དང་གཟི་བཙེད་མེད་པའི་སྲིད་པའི་ལྷ་ཚུ་ཡོད་  
 སར་ལོག་དི། དེ་ཚུ་གྱིས་གཡོག་བརྒྱབ་པར་ག་དེ་སྤྲོ་སྤྲོ་འདྲོད་ཡོད་པ་སྟོ།  
 ༡༠ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཞག་དང་། ཟླ་དང་། དུས་ཚོད་དང་། ལོ་ངོ་ཚུ་ཅིས་མས།

- ༡༡ ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འདྲི་དོན་ལུ་ཅ་འགོངས་འབད་ཡོད་པ་དེ་ཚུ་དང་མཉམ་འབྲེན་ཅི་འཛུགས་  
 པས།།
- ༡༢ སྤུན་ཆ་ཚུ། ང་ཁྱེད་ཚུ་དང་ཅིག་འཐད་པ་འགྱུར་ཡི། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་ཚུ་  
 ཡང་ང་བཅོམ་འཐད་པ་འགྱུར་གནང་ཟེར་ང་གིས་བྱ་བ་འབད་མ་ཅིན། ཁྱེད་  
 ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་ལོག་བརྟུ་མ་འབད།།
- ༡༣ ཉེ་མ་ཤ་ག་ཟུགས་བདེ་རྟོག་རྟོམ་པར་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཐོན་བཟང་བཤད་ཡོད་པ་  
 ཁྱེད་གྱིས་ཤེས།།
- ༡༤ རི་ག་ཟུགས་ལུ་དེ་སྤེབས་ཆད་འབྱུང་བུང་། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་ཞེན་པ་མ་ལོག།  
 བཀོག་དེ་ཡང་མ་བཞག། དཀོན་མཆོག་གིས་མོ་ཉ་དང་ཅིག་འཐད་པ་མ་ཆད་  
 ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་བཟུམ་ཁྱེད་གྱིས་ང་ལུ་འབྲེན་བཞགས་འབད་ཡི།།
- ༡༥ ད་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སྐབས་མེད་ག་འཁྱོ་ཚུ་ག་ཉི་ལུ་འཛུགས་ཡི། དེ་སྤེབས་པ་འབད་ཚུགས་  
 པ་ཅིན་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་མིག་རྟོ་ཡང་བཏོན་ཞིན་མ་དང་ལུ་ཐོན་པ་ཅིན་ང་གིས་ཁྱེད་  
 ཚུ་འདྲི་དཔང་གཞག་འབད་འོང་།།
- ༡༦ དེ་འབདན་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བདེན་པ་སྐབས་དེ་ང་ཁྱེད་ཚུ་འདྲི་དག་འབད་འགྱུར་  
 ཅི་ཅིན་ན།།
- ༡༧ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་མཐུན་རྟོག་རྟོ་དེ་ལེགས་ཤོམ་དོན་ལུ་མེན་པར། ཁྱེད་ཚུ་  
 ཐུ་བཏོན་དེ་ཁོང་ལུ་མཐུན་རྟོག་རྟོ་དགོ་པའི་དོན་ལུ་ཅིན་པས།།
- ༡༨ འདི་འབད་མ་དུ་གནས་དོན་ལེགས་ཤོམ་ག་ཅིག་གིས་དོན་ལུ་མཐུན་རྟོག་རྟོ་ཨ་  
 བརྟག་ར་ལེགས་ཡོད་པ་ལས། ང་ཁྱེད་ཚུ་མཉམ་ཅིས་ཡོད་པ་མེན།།
- ༡༩ རི་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ཀ་དང་ཐུན་པའི་བར་ནང་། ང་ཨའི་བཟུམ་  
 ཨ་ལོ་སྤེལ་བའི་ན་ག་ཟུགས་ཁྱེད་གྱིས་དོན་ལས་ལོག་ཉེ་ཚུང་ཅི་ཅིན།།
- ༢༠ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ང་ཐེ་ཆོམ་སྤྱེད་དེ་ཡོད་པ་ལས། ད་ཉེ་ང་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་  
 སར་ཚུང་ནི་ཚོ་འདྲི་ཡོད། རི་གིས་སྐད་ག་དངས་རྟོ་འབད་བ་ཅིན་བརྟུ་བ་  
 ཅི་ཅིན་པས།།

བཀའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཆེད་མངགས།

- ༢༡ བཀའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་འོག་ལུ་གནས་ནི་སྒོ་འདོད་ཡོད་མིའི་ཚུ་བཀའ་ཁྲིམས་ནས་མ་གོ་གས། ང་ལུ་སྒྲུབས།
- ༢༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་གསུངས་རབ་ནང་ལུ་ཨ་བ་ར་ཏམ་ལུ་བུཚ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་པས། ག་ཅིག་པ་འདི་གཡོག་མོ་ལས་འབྱུང་རུག། ག་ཅིག་པ་འདི་རང་དབང་ཨམ་སྤུ་ལས་འབྱུང་རུག།
- ༢༣ ཁོ་གཡོག་མོ་ལས་འབྱུང་མི་འདི་འཇིག་བརྟན་པ་སྤྱེ་སྤྱེས་རུག། རང་དབང་ཨམ་སྤུ་ལས་འབྱུང་མི་འདི་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་བཞེན་དུ་སྤྱེས་རུག།
- ༢༤ འདི་དབྱེ་གཅིག་ཅིན། ཨམ་སྤུ་གཉིས་ལུ་ཞལ་ཆད་གཉིས་ཅིན། ག་ཅིག་པ་དེ་རི་མོ་སི་ནི་འུ་ལས་གནང་བའི་ཞལ་ཆད་འདི་བྲན་གཡོག་མོ་སྤྱིད་པའི་ཨམ་སྤུ་ཏ་གྲུ་ར་ལས་ཅིན་མ་ཏ་གོ་དགོ།
- ༢༥ ཏ་གྲུ་ར་འདི་ཨ་རབ་ལུང་མ་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་མོ་རི་སི་ནི་འུ་ཅིན་མ་ཏ་གོ། མོ་རའི་བུ་ཚུ་དང་བཅས་པ་སྤྱེ་མོ་རང་བྲན་གཡོག་ཅིན་པས། ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དེ་ཅིན།
- ༢༦ འདི་འབད་མ་ད་ཆེད་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་འདི་གཡོག་མོ་ཅིན། ང་བཅས་ག་ར་གྱིས་ཨའི་ཅིན།
- ༢༧ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་གསུངས་རབ་ནང་ལུ། ཨ་ལོ་མེད་པའི་ཨམ་སྤུ་ཁྱོད་དགའ་སྤྱོད་འབད། ཨ་ལོ་སྤྱེས་བའི་ན་གཟུགས་མེད་པའི་རྒྱུད་བརྒྱུད་དེ་དགའ་སྤྱོད་འབད། རྒྱལ་པ་ཡོད་པའི་ཨམ་སྤུ་ལས་རྒྱལ་པ་མེད་པའི་ཨམ་སྤུ་རྒྱུངས་པ་དེ་ལུ་ཨ་ལོ་མང་རབ་ཅིས་འབྱུང་འོང་ཟེར་བྲིས་དི་འདུག།
- ༢༨ སྤུན་ཆ་ཚུ། ད་ལྟོ་ང་བཅས་ཨི་སག་བཟུམ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ཅིན།
- ༢༩ འདི་བཟུམ་འཇིག་བརྟན་པའི་ལུས་ལུ་སྤྱེས་མི་དེ་གྱིས་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ལུས་ལུ་སྤྱེས་མི་དེ་ལུ་གནོད་པ་བཀའ་དོ་བཟུམ། ད་ལྟོ་ཡོད་དེ་སྤྱེ་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༣༠ གསུངས་རབ་གྱིས་ ག་ཅིས་གསུངས་ཡོད་པ་ཟེར་བ་ཅིན། གཡོག་མོ་གྱིས་བུ་ཚུ་ལུ་རང་དབང་ཨམ་སྤུ་འུ་ཚུ་དང་མཉམ་སྤྱོད་བ་བགོ་བཤའ་ཐོབ་ནི་མེད།

གཡོག་མོ་དང་མོ་རའི་བུ་ཚུ་རང་ཡུལ་ལས་ཕྱི་གཏོན་གཏང་ཟེར་གསུངས་ནུག།

༢༡ སྤུན་ཆ་ཚུ། དེ་སྤྲེ་ཅིན་པ་ཅིན་ང་བཅས་གཡོག་མོ་གྲིས་བུ་ཆ་མེན་པར། རང་  
དབང་ཅན་གྲིས་ཨམ་སྤུ་ལེ་བུ་ཚུ་ཅིན།

### མི་ཁུ་ཁྲ་པ།

ཁྱེད་རའི་རང་དབང་བདག་འཛིན་འབད་ནི།

༡། རང་དབང་ལུ་གནས་ནི་དོན་ལས་མ་གྲི་གྲིས་ང་བཅས་ཐར་བར་མཛད་གནང་  
ཡི། ད་རུང་གཞན་གྲིས་འོག་ལུ་བན་གཡོག་སྤྲེ་མ་འགྱུ་བར་བན་ཏོག་ཏོ་སྤྲོད།

༢ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མདུན་ཐུགས་གཅད་པ་ཅིན། མ་གྲི་གྲིས་ཁྱེད་ལུ་ག་  
ཅིས་ཡང་ཕན་མི་ཐོག་ཟེར་ང་པུ་བུས་གྲིས་སྒྲུབས་ཅིན།

༣ མདུན་ཐུགས་གཅད་མི་རེ་རེ་ལུ། བཀའ་བྲིམས་རྩིལ་པོ་སྤྲོད་ནི་རུང་པས་ཟེར་  
ང་གིས་ད་རུང་ཡང་བདེན་པའི་དཔང་གཞག་འབད་མ་ཅིན།

༤ བཀའ་བྲིམས་ལས་ཁྱེད་ག་ཅིན་རུང་རྣམ་པར་འདག་ཏོ་འགྱུར་རུང་། ཁྱེད་ཚུ་  
མ་གྲི་ག་དང་ཁ་འབྲལ་དི་ཐུགས་མེ་ལས་འབྲུད་འགྱུར་ཅིན།

༥ ག་དེ་སྤྲེ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ཐུགས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་དི་དད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་  
ལུ་རེ་བ་སྤྲོད་དི་སྤྲེ་ཡོད་པ་ཅིན།

༦ འདི་འབད་མ་ལས་ཡེ་ཤུ་མ་གྲི་གའི་ནང་ལུ་བྲམས་པ་སྤྲོད་མེ་དེ་གྲིས་དད་པའི་  
སྒྲོ་ལས་ལུ་འབད་དི། མདུན་ཐུགས་གཅད་ཡོད་པ་དང་མ་གཅད་གཉིས་ལུ་ག་  
ཅིས་ཡང་མི་ཕན།

༧ ཁྱེད་ཚུ་བང་རྒྱུགས་པར་ལེགས་པས། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་བདེན་པའི་བཀའ་ལུ་མ་ཉན་  
ཟེར་ག་གིས་བཀག་ཡོད་པ་སྤྲོ།

༨ འདི་བཟུམ་ཁྱེད་འཕོ་ཡོད་པའི་ཁོ་ལས་ནན་སྤྲེ་འོང་མ་ཅིན།

༩ སྤྲེ་ཅི་རྒྱུད་ཀྱི་གཅིག་གིས་བན་རྩིག་རྩིལ་པོ་སྤྲོད་པོ་བཟོ་འོང་།

༡༠ ང་གིས་གཙོ་བོ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་སེམས་སོ་སོར་མེན་པའི་སྒྲོ་གཏང་  
ང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན། ཅིན་རུང་ཁྱེད་ཚུ་ལེ་བར་ནང་དཀུག་མི་ག་ཅིན་རུང་དེ་ལུ་  
ཁོ་རའི་ཉེས་ཆད་ཡོག་འོང་།

- ༡༡ སྤྱན་ཆ་ཚུ། དེ་ལས་ང་ཡང་ང་གིས་མདུན་ཐུགས་གཅད་ནི་སྒྲིལ་ལས་བཤད་དེ་  
འབད་ལ་ཅིན། བཅའ་ཤིང་འགྲུའི་ཉེས་ཁྲིམས་མེད་པ་གཏང་དེ། ག་ཅིས་དོན་  
ལས་ད་ལྟ་བུར་ནང་ཡང་ང་ལུ་གནོད་འཆེ་མུང་དེ་ཡོད།
- ༡༢ ང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ཁྱེད་ལྟུ་བུར་ནང་དགྲུག་མི་ཚུ་ཁྱིམ་ཁོང་རའི་ཡན་ལག་  
གཅད་རུང་བདུབ་ནི་ཞིན་པས།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་སྤྱན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ལྟུ་རང་དབང་ལུ་འཁོ་བྱེད་ཅིན། ཤ་གཟུགས་  
སྐབས་ལུ་མ་གཏང་པར། ཐུམས་པ་སྤྱིང་མེ་འོ་སྒྲིལ་ལས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་  
སྒྲིགས་རམ་འབད།
- ༡༤ ཁྱེད་རང་ཅོག་འཐད་པ་ཁྱོད་རའི་ཁྲིམ་ཆང་ལུ་ཡང་ཐུམས་པ་སྤྱིང་མེ་སྤྱོད་དགོ་པ་  
སྤྱོད་པའི་བཀའ་གཅིག་སྤྱབ་པ་ཅིན། བཀའ་ཁྲིམས་ཅིལ་པོ་སྤྱབ་ཅིན།
- ༡༥ ཁྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཐུར་ནི་དང་བཟའ་ནི་ལ་སྤྲུགས་པ་ཚུ། གཅིག་གིས་  
གཅིག་ལུ་མེད་པ་མི་གཏང་ནི་དོན་ལུ་བྱུང་ན་པ་བཏོན་ཨྲོ།

### ཐུགས་ཉིད་ཁྱིམ་ལམ།

- ༡༦ ཐུགས་ཉིད་ནང་ལུ་སྤྱོད་འཁྱོ་བ་ཅིན། ཁྱོད་ལུ་ཤ་གཟུགས་ཁྱིམ་འདྲོད་པ་སྤྱབ་  
མི་ཚུགས་ཟེར་ང་གིས་སྐབས་ཅིན།
- ༡༧ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་ཤ་གཟུགས་ཁྱིམ་འདྲོད་པ་དེ་ཐུགས་ཉིད་ཁྱིམ་རྒྱབ་ལོག་ཅིན།  
ཐུགས་ཉིད་ཁྱིམ་རྒྱབ་ལོག་ཤ་གཟུགས་ཅིན། དེ་ལས་འདི་ག་ཉེས་གཅིག་ཁར་  
མ་མཐུན་ཞེན་མ་ལས། ཁྱོད་ཁྱིམ་འབད་ནི་ཟེར་མི་དེ་འབད་མི་ཚུགས།
- ༡༨ ཐུགས་ཉིད་ཁྱིམ་ཁྱོད་འཁྱོད་བ་ཅིན། ཁྱོད་བཀའ་ཁྲིམས་ཁྱིམ་འོག་ལུ་མི་ཚུང་།
- ༡༩ ཤ་གཟུགས་ཁྱིམ་ལུ་དེ་ཚུ་མངོན་གསུམ་སྤྱོད་ཡོད། དེ་ཚུ་ལོག་གཡེམ། འདྲོད་  
ཆགས་ལོང་མི། བཅོལ་སྤྱོད། བག་མད་སྤྱོད་ནི།
- ༢༠ ལྟ་དང་སྤྱོད་བཏེན་མི། ངན་ཐུགས། ངལ་མ་རངས་མ། ཚུང་པ། ཐུག་དོག།  
ཁོང་ཁྱོ། འཐབ་འཛིང་། ཐུང་དགོག། མིག་ཞི་མེད་པ།
- ༢༡ འགན་སེམས། སྤྱོད་གཅད་འབད་མི། ར་བཟེ་མི། མ་ཐུན་པར་བཟའ་མི་ཚུ་  
ཅིན། དེ་བཟུམ་ཐུ་སྤྱོད་འབད་མི་ཚུ་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ལུ་སྐལ་བ་བགོ་

- བཤའ་མི་ཐོབ་ཟེར་ང་གིས་ཉེ་མ་ལས་རང་སྐབས་ཅིས་ད་ལྟོ་ཡང་སྐབས་ཅིན།
- ༢༢ དེ་ལས་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་འབྲས་བུ་འདི། ཐུམས་པ་ཉིད་མེ། དགའ་སྟོ། བདེ་བ་  
དང་སྦྱིད་བུ། བཟོད་པ་སྒྲིམ་མི། གཞི་འཇམ་པོ། ཡ་རབ་ཅན། དད་པ་ཅན།
- ༢༣ མི་གཞི་བཟང་མ། ཡང་དག་པ་ཚུ་ཅིན། འདི་དང་མ་མཐུན་པའི་བཀའ་བྲིམས་  
ཅུ་ལས་མེད།
- ༢༤ མ་ཤེ་ཀའི་ཅིན་པའི་ཚུ་ཀྱིས་ཤ་གཟུགས་འདི་དེའི་ཞན་ཆགས་དང་འདོད་པ་ཚུ་  
ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུད་ཆར་ཡི།
- ༢༥ ང་བཅས་ཐུགས་ཉིད་ལུ་བརྟེན་དེ་རྒྱུད་པ་ཅིན། ཐུགས་ཉིད་དང་བྲིས་ཉིད་བཅས་  
ར་འབྱེ་གོ།
- ༢༦ ང་བཅས་ར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཕྱག་དོག། དེ་ལས་འགྲན་སེམས་  
མ་འབད་བར་རྒྱུད་གོ།

### མི་བྱ་ཐུག་པ།

#### མ་ཤེ་ཀའི་བཀའ་བྲིམས།

- ༼༼༼། ཐུན་ཆ་ཚུ། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མི་གཅིག་གིས་ཉེས་པ་འབད་བ་ཅིན། ཁྱོད་  
ཐུགས་ཉིད་དང་ཐུན་པ་ཡོད་མི་ཀྱིས། འཇམ་ཉིང་ཉི་མོ་ལས་སྒྲེ་མི་དེ་ལམ་བུ་ཏང་  
ཏུ་འབྱེད། ཁྱོད་རང་ཡང་བར་ཆད་འདི་བཟུམ་ནང་མི་ཚུ་ནི་དོན་ལུ་འབྲན་པ་རྟོན།
- ༡ ཁྱོད་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཁྱུར་ཆ་སྤྲུག་ནི་ཆ་རོགས་འབད། དེ་སྒྲེ་འབད་  
བ་ཅིན། མ་ཤེ་ཀའི་བཀའ་བྲིམས་སྤྱབ་ཅིན།
- ༢ དེ་ལས་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་གཅིས་ཡང་མེན་པར། ཁོ་རང་རང་ཅིན་ཟེར་བའི་  
མནོ་བསམ་པ་གཏང་བ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རང་ལུ་མགྲོ་སྒྲེར་བརྒྱབ་ཅིན།
- ༣ མི་རེ་རེའི་ཁོ་རའི་ལུ་ལུ་ཁྱུངས་སྒྲེལ་ཚུ་གས་དི་འབད་བ་ཅིན། དེ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་  
གཞན་ལུ་མ་བརྟ་བར། ཁོ་རང་རྒྱུད་མ་ཅིག་ལུ་བརྟ་དགའ་སྟོ་འབྱུང་འོང་།
- ༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཁོ་རའི་ཁྱུར་ཆ་སྤྲུག་དགོ་པ་ཅིན།
- ༥ ཁོ་ག་ལུ་གསུངས་ཚུ་སྐབས་སྟོན་འབད་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་  
ག་ཅིས་ར་སྒྲོབ་དཔོན་དང་མཉམ་གཏོང་ལེན་འབད་དགོ།
- ༦ རང་གིས་རང་ལུ་མགྲོ་སྒྲེར་མ་བརྒྱབ། དཀོན་མཆོག་ལུ་འཕྲུ་མི་བཏུབ། མི་  
ཀྱིས་སོན་ག་ཅིས་བཏུབ་ཡོད་པ་དེའི་འབྲས་བུ་བཟུ་ནི་འོང་།



༩ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་ཤ་ག་ཟུགས་ལུ་སྟན་བཟབ་པ་ཅིན། ཤ་ག་ཟུགས་ལས་ཉེས་  
པའི་འབྲས་བུ་དེ་ཚུ་བསྟུན་ནི་འོང་། དེ་ལས་ཁོ་ག་གིས་ཟུགས་ཉིད་ནང་ལུ་སྟན་  
བཟབ་པ་ཅིན། ཟུགས་ཉིད་ལས་ཆེ་མཐའ་མེད་འདི་བསྟུན་ནི་འོང་།

༡༠ ང་བཅས་ར་ལེགས་ཤོམ་འབད་མཉམ་ལུ་མངལ་བར་ཚྭ། མང་མ་ཆད་པར་ཚྭ་  
དེ་འབད་བ་ཅིན། ནམ་ཅིག་གིས་ཆེས་འབྲས་བུ་བསྟུན་ནི་འོང་།

༡༠ སྐབས་ཅིག་ལུ་ང་བཅས་ར་ལུ་དུས་སྐབས་རེ་ཡོད་པ་ད། མིག་ར་ལུ་དང་ཁྱད་པར་  
དུ་དང་ཅན་ཁྱེམ་ཆང་ཚུ་ལུ་དགོ་པའི་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ང་བཅས་ར་འབད་བྱིན་གོ།

### མདུག་ལྷན།

༡༡ ང་རའི་ལག་པ་ལས་ཁྱེད་ལུ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་སྟོམ་འདི་ལུ་བཞ།

༡༢ ཁོང་མང་ཤོ་གྱིས་ཤ་ག་ཟུགས་ནང་འདྲོད་པ་འབྲེལ་ཆགས་པ་ཆོན་དི། ཁྱེད་ཚུ་མདུན་  
ཟུགས་གཅད་ནི་དོན་ལུ་ལུ་ཚུགས་བརྒྱུ་པའི་ཁྱེན་གྱིས། མ་གྱི་ཀའི་ཁམ་ཤིང་  
ལུ་ཁོང་གཞོན་འཆོ་མ་ཚུང་བའི་དོན་ལུ་ཨིན།

༡༣ ཁོང་མདུན་ཟུགས་གཅད་ཡོད་པ་ཚུ་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་མ་སྤང་པར། ཁྱེད་ཚུ་  
མདུན་ཟུགས་གཅད་ནི་དོན་ལུ་དེ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་འི་ཤ་ག་ཟུགས་ལུ་ངོམ་ཆོན་འབད་  
ནི་དེ་ཁོང་གིས་འདྲོད་པ་ཨིན་པས།

༡༤ དགོན་ཆོག་གིས་དེ་སྟེ་མེན། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ང་རང་ལུ་ང་བཅས་རའི་གཙོ་  
བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀའི་ཁམ་ཤིང་མ་གཏོགས་པར་ངོམ་ཆོན་ནི་ག་ཅིས་ཡང་མེད། ཁོ་  
ལུ་བརྟེན་དེ་དེ་དོན་ལུ་འཇམ་མཐེང་དང་། འཇམ་མཐེང་གི་དོན་ལུ་ང་འབད་ནི་ནམ་  
ལས་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱུ་པ་བརྒྱུ་པ་ཨིན།

༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན་མ་གྱི་ཀའི་ཤུམ་ཤི་ཀའི་ཁམ་ཤིང་ལུ་སྟོག་ཆགས་གསར་པ་སྟེ་སྟེས་སྟེས་  
མ་གཏོགས་པར། གཞན་མདུན་ཟུགས་གཅད་ཡོད་པ། ཡང་ཅིན་མདུན་ཟུགས་  
མ་གཅད་པ་ག་ཅིས་ཡང་མེན།

༡༦ ཚུ་ལ་ཁྱིམ་ལས་འདི་བཞེན་དུ་གནས་དི་འཁྱོ་མིག་ར་ལུ། ཁྱིམ་ར་ཡལ་གྱིས་དགོན་  
མཆོག་ལས་ཁོང་ལུ་བདེ་སྦྱིད་དང་ཟུགས་ཇེ་འབབ་ཤོག་ཅིག།

༡༧ དལས་མར་དི་ག་ཟུགས་ཁར་ལུ་གཙོ་བོ་ཤུམ་ཤི་ཀའི་ཁམ་ཤིང་གྱིས་མ་སྤང་སྟེ་ཡོད་པ་  
ལས། ཤུམ་ལས་མིག་གིས་ཡང་ང་ལུ་དཀའ་ངལ་མ་བྱིན།

༡༨ སྟུན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཤུམ་ཤི་ཀའི་ཁམ་ཤིང་གྱིས་ཇེ་འདི་ཁྱེད་ཚུ་འི་སེམས་  
ལུ་བཞུགས་པར་འགྱུར། ཨ་མེན།

༡༡ ག་ཅིས་ར་ཁོའི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དུ་མཛད་གནང་མ་ལས། ང་བཅས་ལྟ་ནིར་

སྐལ་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་ཚད་པར། ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་ཁོ་རའི་མི་གཅིག་སྟེ་མཛད་གནང་ཞི། གེ་ར་དེ་མ་ལས་བསྐྱོས་ཏེ་ཐག་བཅད་མཛད་ཀྱག།

༡༢ དེ་འབདན་ང་བཅས་མ་ཤི་ཀ་ལྷ་ག་གིས་དང་པ་ར་སྒོ་གཏད་འབད་མི་ཚུ་དགོན་མཆོག་གིས་གཟི་བཞིན་ལུ་བསྟོད་པ་ལུ་གོ།

༡༣ ཁྱེད་ཚུ་ཁི་ཐར་ལམ་ཕྱིན་བཟང་ལས། བཀའ་བདེན་པ་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་གོ་དེ་དེ་ལུ་དད་པ་འབད་སྤུས། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས། ལུག་ཐམས་གནང་ཡོད་པ་ཞིན།

༡༤ འདི་ང་བཅས་རའི་ཉིད་རུས་ཀྱི་ཐར་པའི་སྐལ་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས། ང་བཅས་ལུ་ཉེས་ཞིན་མ་ད་བདག་བཟུང་སྟེ་གནང་མ་ལས་བརྟེན། དགོན་མཆོག་གིས་གཟི་བཞིན་ལུ་བསྟོད་པ་ཡོད་པ་ཞིན།

### པ་ཕུ་ལུས་ཀྱིས་སྒྲོན་ལམ།

༡༥ ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་གཙོ་བོ་ཡི་གྲུ་ལུ་དད་པ་དང་། མ་ཤི་ཀ་པ་ག་ར་ལུ་ཉིད་རྗེ་སྟེད་ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམ་གོ་ཞི།

༡༦ ང་གིས་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་ཁི་དོན་ལུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་ལུ་དེ། སྒྲོན་ལམ་ནང་འདི་བཟུམ་བུ་དེ་ཡོད།

༡༧ དཔལ་དང་ལྷན་པའི་ཡབ་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡི་གྲུ་མ་ཤི་ཀའི་དགོན་མཆོག་གིས། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཁོ་རའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་རིག་པ་དང་མངོན་ཤེས་ཚུ་གནང་འོང་།

༡༨ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཉ་གོ་ནིའི་མིག་ཏེ་ཚུ་འོད་ཟེར་དང་ལྷན་དེ། དེ་བ་ག་ཅིས་དོན་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཁོ་གྲིས་འཕོ་གནང་ཡོད་པ་དང་། མ་ཤི་ཀ་པའི་ནང་ལུ་ནོར་སྐལ་གྱིས་དཔལ་ལོངས་སྟོན་ཐོབ་ནི་ཚུ་དང་།

༡༩ ང་བཅས་དད་ཅན་ཚུ་གྲིས་དོན་ལུ་ཁོ་རའི་མཐུན་ལས་དང་ལོངས་སྟོན། འདི་བཟུམ་གྱིས་མཐུན་ལས་དཔག་མེད་ཞིན་མ་ཤེས་ཆར་ཡི།

༢༠ ཁོ་རའི་མཐུན་ལས་ཀྱིས་རུས་པ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ལུ་བསྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྐྱ་གསེན་པོ་སྟེ་ཁོ་གྲིས་སྟོང་གནང་ཞི། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་གནས་ཚུ་ནང་ལུ། ཁོ་རའི་ལུག་གཡས་པ་ལ་ཐུག་ལུ་བཞག་ཞིན་མ་དང་།

༢༡ སྲིད་དང་མངའ་ཐང་དང་། རྒྱལ་སྲིད་དང་། སྤྱབས་རེ་སྤྱབས་ཚད་མཚན་ག་

ར་ལས་མཐོན་འཛམ་གྱིང་འདི་ནང་རྒྱུ་མ་ཅིག་མེན་པར། ད་ལྟོ་དང་མ་འོངས་  
པ་ལྟ་ཡང་ཁོ་ལྟ་གནང་ཅུག།

༢༢ འབྲུང་བ་ཡོད་ཚད་ག་ར་ཁོའི་ཞབས་འོག་ལྟ་བུ་ཅུག་དི། ཁོང་ག་ར་གྲིས་གོང་མ་  
འབད་བསྐྱེས་ཏེ་ཆོས་ཆོག་ས་ལྟ་གནང་ཅུག།

༢༣ ཆོས་ཆོག་ས་འདི་ཆང་མ་སྟེ་གང་སྟེ་ཡོད་མེ་དེ་ཁོའི་སྐྱ་གཟུགས་ཅིན།

### མིཔ་གཉིས་པ།

ཐར་པ་ཐོབ་མེ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་ཅིན།

༡༡། ཉེས་པ་དང་རྟེན་པ་ལས་རྟེན་དི་ཤི་མི་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ཁོ་གྲིས་གསོན་པོ་སྟེ་མཛད་  
གནང་ཅུག།

༢ ཉེ་མ་ཁྱེད་ཚུའི་བྱ་བ་སྤྱད་ལམ་དེ་ཚུ་འཛིག་རྟེན་པ་འབད་མ་ལས། བཀའ་ལྟ་  
མ་ཉན་པའི་མི་བརྒྱུད་དང་གཅིག་ཁར་འབྲུང་ཞིན་མ་ད། བར་སྒྲུང་སྒྲིམ་གྲིས་  
མངའ་བདག་འོག་ལྟ་ཚུད་ཅུག།

༣ མི་བརྒྱུད་དེའི་སྐྱ་གཟུགས་ཉེ་མ་ང་བཅས་ག་ར་གྲིས། རང་གིས་འདྲོད་ཆགས་སྒྲུང་  
དུ་ཡོངས་སྤྱད་འབད་དི། ཤ་གཟུགས་དང་སེམས་གྲིས་འདྲོད་པ་ནང་ལྟ་ཚུད་  
ཞིན་མ་ལས། གཞན་ཚུ་དང་བཅས་འབད་པ་རང་བཞིན་གྲིས་ཞེས་སྒྲུང་ལྟ་འབྱུར་  
དེ་ཡོད་པ་ཅིན།

༤ དགོན་མཆོག་འདི་ག་ཅིས་དེ་སྟོང་རྗེ་ཅན་ཅིན། ཁོའི་བྱ་མས་པ་སྟོང་རྗེ་སྒྲིམ་འདི་  
ང་བཅས་ལྟ་གནང་ཡོད་པ་ལས།

༥ ང་བཅས་རྟེན་པ་ནང་ལྟ་ ཤི་མི་ཚུ་མ་ཤི་ཀ་དང་མཉམ་གསོན་པོ་སྟེ་མཛད་གནང་  
དི། ཐུགས་རྗེ་ལས་བརྟེན་དི་ཁྱེད་ཚུ་ལྟ་ཐར་པ་ཐོབ་ཅིས།

༦ དེ་ལས་ཁོ་དང་མཉམ་ཅིས་ང་བཅས་ཡང་གསོན་པོ་སྟེ་སྒྲོངས་གནང་དི། ཞིང་  
ཁམས་གྲིས་གནས་ཚུ་ནང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་དང་མཉམ་སྤྱད་ནི་གནང་ཡི།

༧ དུས་མ་འོངས་པ་ལྟ་ཁོ་གྲིས་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་ལས་བརྒྱུད་ཞིན་མ་དང་ང་བཅས་ལྟ་  
བཀའ་བྲིན་བསམ་གྲིས་མ་བྱུང་པའི་ཐུགས་རྗེ་སྟོན་དི་མཛད་གནང་འོང་།

༨ དད་པ་ལས་བརྟེན་དི་ཁྱེད་ཚུ་ཐུགས་རྗེ་གྲིས་ཐར་པ་ཐོབ་ཅིས། འདི་ཁྱེད་རང་  
གིས་འབད་ཐོབ་ཅིན། དགོན་མཆོག་གིས་གསོལ་རས་ཅིན།

༩ ལུ་ཚུ་ལས་བརྟན་དེ་ཡང་མེན། དེ་མེན་མིག་གིས་འབད་རུང་རང་བརྟན་བརྟུག་  
འོང་།།

༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་ག་ར་དགོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་ལས་བཟོ་བཟོས་  
ཨིན། མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་ལུ་འབད་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་ཏེ་མ་ལས་གཏན་འཁེལ་  
མཛད་གནང་ཡོད་པའི་ལུ་ལེགས་སྐོམ་དོན་ལུ་བཀོད་གནང་གནང་མ་ཨིན།།

### མ་ཤི་ཀ་འི་ནང་ལུ་གཅིག་ཨིན།

༡༡ མེད་ལག་པ་གྱིས་ཤ་བཅད་པ་ལས་བརྟན་དེ་མདུན་ཐུགས་གཅད་གཅད་པ་ཨིན་  
ཟེར་འཕྲོ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ། ཤ་ག་ཐུགས་ལུ་བརྟེན་ཞིན་མ་ད་སྐྱུ་བརྟན་མི་ཨིན་མ་ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་མདུན་ཐུགས་མ་གཅད་ ཨིན་ཟེར་སྐབས་མི་དེ་སེམས་ལུ་བྱུང་པ་སྟོན།།

༡༢ དེའི་སྐང་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ཀ་མཉམ་མེན་པར་སོ་སོར་ཡོད་པ་ལས། ཨྱིས་ར་ཡལ་  
གྱིས་རྒྱལ་སྤེད་མངའ་འོག་ལུ་མ་ཚུད་པར། ཞལ་ཆད་ལུ་རྒྱས་མེད། ནང་ན་  
རེ་བ་མེད། དེ་ལས་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་དགོན་མཆོག་དང་སོ་སོར་ཡོད་པ་ཨིན་  
པས།།

༡༣ ཏེ་མ་ཐག་རིང་སར་ཡོད་པའི་ཁྱེད་ཚུ་ད་ལྟོ་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུའི་ནང་ན་ལུ། མ་ཤི་  
ཀ་འི་སྐྱུ་ཐུག་ལས་བརྟན་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ཐག་ཉེ་སར་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན།།

༡༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་རའི་བདེ་སྐྱིད་འདི་ཁོ་ཨིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་  
མ་རངས་པའི་བར་ནང་ཡོད་པའི་ལྷགས་རི་དེ་བདེལ་ཞིན་མ་ལས་གཉིས་ཆ་རང་  
གཅིག་འབད་བཟོ་གནང་དི།།

༡༥ དེ་བཟུམ་གཉིས་གྱིས་བར་ནང་མཐུན་འགྲིག་བཟོ་དི། ཁོ་རང་ལས་བརྟན་དེ་  
ཁོང་གཉིས་གསར་པ་སྟེ་གཅིག་ཁར་བཟོ་ནི་དོན་ལུ། བཀའ་བྲིམས་ནང་གིས་  
བཀའ་རྒྱ་ཚུ་དང་ཁོ་རའི་དགའ་ཚུ་ཡང་ཁོ་རི་སྐྱུ་ག་ཐུགས་ནང་ལུ་མེད་པར་མཛད་  
གནང་ནུག།།

༡༦ ཐམ་ཤིང་འགྲུ་ལས་དགའ་ཚུ་ཡང་གསད་ཞིན་མ་ལས། གཉིས་ཀ་སྐྱུ་ག་ཐུགས་  
གཅིག་ནང་ལུ་དགོན་མཆོག་དང་མུ་ན་འགྲིག་མཛད་གནང་ནུག།།

༡༧ ཁོ་འདི་ཁར་འཕྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཁྱེད་ཐག་རིང་སར་དང་ཐག་ཉེ་སར་ཡོད་མི་ཚུ་  
ལུ་བདེ་སྐྱིད་གྱིས་ཐོན་བཟང་བཤད་གནང་ནུག།།

༡༨ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། ཁོ་ལས་རྒྱུད་དེ་ང་བཅས་གཉིས་ཆ་རང་ཐུགས་ཉིད་གཅིག་

- གིས་ནང་ཡབ་ཀྱིས་སྐྱ་མདུན་ལུ་སྒྲོང་པ་ཞིན།
- ༡༩ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གཡུ་པ་གཞན་གྱི་མེད་པ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་མེན་པར། མ་  
ཤེ་ཀ་པ་ཚུ་དང་རང་ཡུ་པ་གྱིས་མི་ཁྱེད་ལ་གཅིག་འབད་དེ། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་  
སྐྱ་འཁོར་གཅིག་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༠ ཟུར་དྲི་འུ་མ་འདི་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀ་པ་ཁོ་རང་ཞིན་མ་ལས། སྐྱ་ཚབ་ཚུ་དང་ལུང་སྟོན་  
པ་ཚུ་གྱིས་ཅིག་པ་འགྲུམ་འགྲུ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་བཅིག་ས་པ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༡ ཁོ་ལུ་བརྟེན་ཞིན་མ་ད་ཅིག་ས་ཡོད་པའི་བཀོད་པ་ཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞིན་མ་ལས།  
གཙོ་བོ་ལུ་མཆོད་ཁང་རྣམ་པར་འདག་པ་གཅིག་བཞེངས་ཚར་ཡི།
- ༢༢ དེ་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་རྣམ་པར་དག་ཏོག་ཏོ་བཞུགས་པའི་གནས་  
ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ཐུགས་ཉིད་ནང་ལུ་བཅིག་ས་བཅིག་པ་ཞིན།

### མི་ཕྱི་གསུམ་པ།

#### ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་པ་ཕུ་ལུས་གྱིས་ཕྱག་ལུ།

- ༡༡། འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ཕྱི་པ་ཚུ་འོན་ལུ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀ་པའི་བཙོན་པ་ཞིན་པའི་  
པ་ཕུ་ལུས་ང་གིས།
- ༡ ཁྱེད་ཚུ་འོན་ལུ་ད་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་ལུ་གྱིས་འགན་ཁག་གནང་  
ཡོད་པ་དེ་ཁྱེད་གྱིས་ཡང་རྣམ་གོ་བ་ཅིན།
- ༢ ག་དེ་སྤྱོད་ཀྱིས་ངོ་མཚར་ཅན་ཚུ་དང་ལུ་མངོན་གསུམ་སྤྱོད་གནང་མ་མཚན་  
དོན་དུ་གོ་མ་མཛད་གནང་སྟེ། ང་གིས་མངོན་བསྟུན་གཅིག་གིས་ཡོད་པ་བཟུམ།
- ༣ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་འདི་རྣམ་ད་ལུ། དེ་ཤེས་རིག་ཚུ་མ་ཤེ་ཀ་པའི་ནང་གི་ངོ་མཚར་ཅན་  
ལས་ཁྱེད་ཚུ་འོངས་ལུ་ཚུད་འོང་།
- ༤ དང་པོའི་མི་ཚུ་འོ་ལུ་བརྒྱད་ཚུ་ལུ་མངོན་གསུམ་སྤྱོད་མ་མཛད་པར། ད་ལྟོ་ཐུགས་  
ཉིད་གྱིས་སྐྱ་ཚབ་དམ་པ་དང་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་ལུ་མངོན་གསུམ་  
སྤྱོད་མཛད་གནང་ཅུག།
- ༥ དེ་ལས་འཕྱོད་བཟང་ལས་བརྟེན་ཕྱི་པ་ཚུ་མ་ཤེ་ཀ་པའི་ནང་ལུ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་  
ཡོད་པ་གཅིག་ཁར་ཡོངས་སྤྱོད་མེད་པར། གཟུགས་གཅིག་གིས་ཡན་ལག་དང་།  
སྤྱོད་ལམ་ཚུ་མཉམ་ཅིས་ཡོད་པ་ཞིན།

- ~ དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུན་པས་ལས། ང་ལུ་གནང་བའི་ཁོའི་ཐུགས་རྗེའི་གསལ་  
རས་དང་ཁྱིལ་དེ། ང་འཕྲིན་བཟང་འདིའི་ཞབས་ཏྲིག་ཞུ་མི་ལུ་འགྱུར་སྟེ།
- 5 མ་ཤི་ཀ་པ་ག་ར་ལས་རྒྱུ་ཤོས་ཞིན་མི་ང་ལུ། མ་ཤི་ཀའི་འཆོལ་མ་ཐོབ་པའི་  
དཔལ་འབྱོར་རྩེ་ག་ར་ང་ལུ་གནང་དེ། ཕྱི་པ་རྩེ་ལུ་ཆོས་བཤད་གནང་ནི་རྩེ།
- 10 ག་ཅིས་ཡོད་པ་འཇམ་གླིང་སྐལ་པ་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུ་བཀོད་གནང་མི་ཡེ་  
ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ནང་ན་ལུ། མིག་ར་གྱིས་ངོ་མཚར་ཅན་གྱིས་ཆེད་གྲོགས་དཀོན་མཆོག་  
ནང་ལུ་གསང་བ་རྩེ་མཐོང་ནི་དོན་ལུ་སྟོན་གནང་ཅུག།
- 20 འདི་རྩེ་དང་རྩེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རིག་མ་འདྲམ་ལས་བརྟན་དེ་ཞིང་ཁམས་  
གྱིས་གནས་རྩེ་ནང་ཡོད་པའི་རྩེ་ལས་དང་སྤྱི་རྩེ་རྩེ་ཆོས་ཆོགས་གྱིས་ཤེས་ནི་  
དོན་ལུ་སྟོན་གནང་མ་ཞིན་པས།
- 22 དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུ་དེ་ཁོ་རའི་  
མཐའ་མེད་པའི་ཆེད་མངགས་རྩེ་འགྱུར་གནང་ནི་ཞིན་པས།
- 22 ང་བཅས་རའི་དད་པ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་མཐུན་ལམ་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་  
དཀོན་མཆོག་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་འགྱུ་བའི་རྩེ་ཁོག་སྤྱོད་འབྱུང་མ་ཞིན།
- 23 འདི་འབད་མ་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་རྩེ་དོན་ལུ་མུང་བའི་རྩེ་བཟུལ་འདི་ཁྱེད་རྩེ་  
གཟི་བུ་ཡིན་ཞིན། ཁྱེད་ཉམ་ཐག་སྤྱི་མེད་པ་ཞིན་མ་ངེ་རྩེ་འདོད་ཡོད།

### མ་ཤི་ཀའི་བྱམས་པ་སྤྱི་རྗེ།

- 24 དེ་ལུ་བརྟན་དེ་ང་གིས་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཡབ་ལུ་ལུས་མ་  
ས་ཁར་བཅུགས་དེ།
- 24 ཞིང་ཁམས་ནང་དང་སྤྱི་རྩེ་ཡོད་པའི་མི་ཚན་རེ་རེའི་མིང་རྩེ་བཏགས་ཡོད་པ་  
ལས།
- 26 ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་དཔལ་འབྱོར་དང་ཁྱིལ་དེ། ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ཁྱེད་རྩེ་ནང་  
ནའི་མི་ལུ་སྟོན་ཅུག་དེ།
- 27 དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་མ་ཤི་ཀ་ཁྱེད་རྩེ་ནང་ལུ་བཞུགས་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ལུ་  
གཞི་རྩེ་དང་འགྲམ་རྩེ་བྱམས་པ་སྤྱི་རྗེ་ནང་བཅུགས་གནང་ཅུག།
- 28 མ་ཤི་ཀ་པ་ག་ར་དང་ཅིག་ཁར་དེའི་རྩེ་གཞི་དང་། རིང་ཚད་དང་། གཏིང་  
ཚད་དང་། མཐོང་མན་རྩེ་ཏ་གོ་མ་འགྱུར་ཞིན་མ་ལས།



- ༡༩ དཀོན་མཆོག་ལུ་ཉེས་ཉེས་ཡོད་པའི་ག་ཅིས་ར་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་ནི་དོན་ལས།  
 ཐུགས་རིག་ལས་འདས་པའི་མ་ཤི་ཀའི་བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་དེ་ཁྱེད་ལུ་བཀའས་  
 ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཤེས་དགོ།
- ༢༠ ང་བཅས་ལུ་ཁོའི་ཕྱག་ལུ་མཛད་གནང་བའི་མཐུ་སྟོབས་འདི་ང་བཅས་ཀྱི་བྱ་  
 བ་ལ་སྒྲུགས་པ་དང་། ཡང་ཅིན་མན་བསམ་གཏང་ནི་ཚུ་ག་ར་ལས་ལྷག་པ་སྟེ་  
 མཛད་ཚུགས་མེ་ཁོ་ལུ།
- ༢༡ ཏུས་ཚུན་ལས་ཚུན་ཏུ་འཛམ་གླིང་མ་འོངས་མཐའ་མའི་བར་ནང་ཚུན་མི་  
 རབས་ལས་མི་རབས་ཚུན་ཆོས་ཆོགས་དང་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུའི་སྒྲིན་ས་ཁོ་ལུ་  
 བསྟོད་པ་ཡོད། ཨ་མེན།

### མི་བྱ་བཞི་པ།

#### མ་ཤི་ཀ་པའི་མཐུན་ལམ།

- ༡༡། གནས་དོན་ག་ཅིས་ལུ་ཁྱེད་འཕོ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་དེ་ལུ་འོས་བབས་ཡོད་པ་སྟེ་  
 མཛད་གནང་ཟེར། གཙོ་བོའི་བཙོན་པ་ཞིན་མི་ང་གིས་བྱ་བ་འབད་མ་ཞིན།
- ༢ ཉམ་ཚུང་དང་། མི་གཞི་བཟང་མ་དང་། བཟོད་པ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་  
 ལུ་བྱམས་པ་ཉིང་ཇེ་འབད།
- ༣ ཐུགས་ཉིད་ལས་འབྱུང་བའི་བདེ་སྦྱིད་འདི་མཐུན་ལམ་གྱིས་བཅིངས་ཏེ་ཡུན་  
 རིང་མ་སྟོད་ནི་ལུ་བཙོན་འགྲུས་སྟེས།
- ༤ ཁྱེད་ཚུ་འཕོ་གནང་བའི་གནས་དོན་འདི་རེ་བ་གཅིག་ཞིན་མ་ལས། སྐྱུ་གྲུགས་  
 གཅིག་ལུ་ཐུགས་ཉིད་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༥ གཙོ་བོ་གཅིག་། དད་པ་གཅིག་། བྱུས་གསོལ་གཅིག་།
- ༦ ག་ར་གྱིས་གོང་ལས་དང་། ག་ར་གྱིས་བར་ལས་དང་། ག་ར་གྱིས་ནང་ན་  
 ལུ་བཞུགས་པའི་ག་ར་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གཅིག་དང་ཡབ་གཅིག་ཞིན།
- ༧ འདི་འབད་མ་དང་ང་བཅས་རེ་རེ་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་གསོལ་རས་འདི་ཆད་འཇལ་ཞིན་མ་  
 ད་ཐུགས་ཇེ་དེ་གནང་གནང་མ་ཞིན།
- ༨ དེ་ལུ་བརྟན་དེ་ཁོ་གྱིས་གསུངས་ཀྱི། ཁོ་ཉིང་ཐུགས་ལུ་ཉིང་འབྱོན་མ་ད་བཙོན་  
 པ་ཚུ་འཁྱེད་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་གྱིས་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་རས་ཡང་གནང་ཡི་

ཟེར་འདུག།

- ༩ ཁོ་ཕྱིང་འབྲུན་ཡི་ཟེར་བ་ཅིན། འོག་ལུ་དམའ་བའི་ས་རྒྱུང་ལུ་ཡང་བབས་འབྲུན་པའི་གནས་དོན་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༠ ཁོ་འོག་ལུ་བབས་འབྲུན་ཞིན་མ་དེ་ལོག་དེ་རྒྱུགས་ལུ་ཕྱིང་འབྲུན་ཡོད་པ་དེ། ག་ར་ཁོ་གྲིས་བཀའ་གནང་དེ་འབད་མཛེད་ཅུག།
- ༡༡ དེ་ལས་ཁོ་གྲིས་ལ་ལུ་གཅིག་སྒྲུ་ཚབ། ལ་ལུ་གཅིག་ལུ་རྟོན་པ། ལ་ལུ་གཅིག་ཚེས་བཤད་སྟེ་མི། ལ་ལུ་ཅིག་ཚེས་བཤད་གནང་མི་དང་སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་བསྐོས་གནང་ཅུག།
- ༡༢ གཅིས་མ་ཟེརན་མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ཕུན་གསུམ་ཚོགས་པའི་ཞབས་ཏོག་འབད་ནི། མ་ཤི་ཀའི་སྒྲུ་གཟུགས་ཡན་ལག་ཚུ་སྒྲུབ་ནི་ཡིན།
- ༡༣ མ་ཤི་ཀའི་སྒྲུ་ཚད་དང་ཡོངས་སྤྱད་ལུ་ང་བཅས་མ་རྟོན་པའི་བར་ནང་། ང་བཅས་ག་ར་གྲིས་དཀོན་མཆོག་གིས་ལས་ལུ་ངོ་རྟོགས་དང་དད་པའི་སྒྲིན་ས་ང་བཅས་ག་ར་གཅིག་ལུ་འགྱུར་ཞིན་མ་ལས།
- ༡༤ དེ་ཤུལ་ལས་ང་བཅས་ར་གཡོ་གཡོས་དང་འབྲེད་སྒོར་གྲིས་བསྐྱབ་བྱ་ནང་ལུ། ལོག་བརྟ་སྤྱད་མི་དང་རྟ་བ་རྟ་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱུང་གིས་སྤར་བའི་ཨ་ལོ་ཚུ་བབས་མ་འགྱུར་བར།
- ༡༥ བུམས་པ་རྒྱུང་རྗེའི་བདེན་པ་སྒྲིབས་དེ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ལུ་གོང་ལས་གོང་དུ་སྐུལ་ནི་འགྱུར་དགོས་དེ། མ་ཤི་ཀ་འདི་དབུ་འཛིན་ཡིན།
- ༡༦ གཟུགས་རྩིས་པོ་འདི། གཟུགས་ཀྱི་ཚོགས་ཚུ་ལས་མཐུད་ནི་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལས། ཚོག་རེ་ལུ་ཡོད་པའི་ཡན་ལག་རེ་རེ་ལུ་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་ཁག་རེར་བཞིན་བུམས་སེམས་སྒྲིབས་གཟུགས་སྒྲིབ་ཞིན་མ་དེ་ཡར་སྤྱོད་བཏགས་པ་ཡིན།

མ་ཤི་ཀའི་ནང་ལུ་ཚོགས་རཔ།

- ༡༧ ང་གིས་གཙོ་བོའི་ནང་ལུ་འབད་ཞིན་མ་དེ་དཔང་གཞག་སྟེ་འདི་བུམ་ཁུམ་ཡིན། རྒྱུ་ཚུ་ཕྱི་པ་བབས་ཁོང་རའི་བསམ་ཆར་དང་བྲིས་ནི་འབྱོར་བཅོག་འཐད་པ་ལྟེ་གྲིས་མ་འབད།
- ༡༨ ཁོང་ཚུ་ནང་མ་རིག་པའི་སྒྲོགས་དེ་ཕུན་པར་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁོང་གིས་སེམས་ཕུན་ནག་འབད་ཐུགས་དཀོན་མཆོག་གིས་གནང་ཡོད་པའི་ཚོ་སྤྱོག་དང་ཁ་བུལ་ནི།

- ༡༩ འཛེམས་དོགས་མེད་པར་འགྱུར་དེ་བཅོག་པའི་རིགས་གར་ལུ་ཞན་ཆགས་དང་  
 འདོད་ལོག་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཞིན་དུ། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡང་དེ་བཟུམ་ཆ་ལས་མ་འབད།
- ༢༠ འདི་འབདམ་ད་མ་ཤི་ཀ་ལས་བྱེད་གྱིས་འདི་བཟུམ་རྩལ་རྩལ་མེད།
- ༢༡ ཡེ་ཤུའི་ནང་ལུ་བདེན་པ་ཡོད་པ་འདི། བྱེད་ཚུ་གྱིས་དེ་སྤྱི་རང་ཁོའི་སྐྱར་ལས་  
 རྣམ་གོ་དེ་བྱེད་ལུ་སྤྱབས་སྟོན་འབདམ་ལས།
- ༢༢ དེ་སྤྱི་བྱེད་གྱིས་མགྱུ་སྐྱར་བའི་འདོད་ཆགས་གྱིས་རུལ་རུལ་མ་ཉེ་མའི་བྱ་བ་སྤྱོད་  
 ལམ་ཚུའི་བཀོ་ལ་རྫིམ་དེ་ཡུད་བཏང་།
- ༢༣ བྱེད་རའི་སེམས་འདི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་གསར་པ་སྤྱི་འགྱུར་དེ་གནང་བཅུག།
- ༢༤ དེ་ལས་བྱེད་གྱིས་ཡང་དག་པའི་བྱང་རྩལ་སེམས་པ་དང་བདེན་པའི་རྣམ་དག་  
 སྐྱར་ལས། མི་གསར་པ་དེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་དང་བཅོག་འཐད་པའི་རང་བཞིན་  
 གྱིས་བཀོ་ལ་གསར་པ་དེ་བྱོན་བྱིན།
- ༢༥ གཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཡན་ལག་ཡིན། ཤོབ་སྤྱབས་  
 རི་སྤངས་དི། མི་རེ་རེའི་ཁོ་རའི་བྱིམ་ཆང་ལུ་བྱང་སྤྱི་སྤྱབས་དགོཔ་ཡིན།
- ༢༦ ཁྱོད་ཅིག་པ་ཟ་རུང་རྒྱུག་པ་མ་འབད། ཉིམ་མ་རྩལ་པའི་བར་ནང་ཅིག་པ་ཟ་ཡོད་པ་  
 དེ་ཞི་བར་འཛེམས།
- ༢༧ ཡང་ཅིན་བདུད་ལུ་གོ་སྤྱབས་མ་བྱིན།
- ༢༨ ཁོ་ག་གིས་ཨར་མ་རྒྱ་མི་དེ་གྱིས་ཉིང་ལས་ཨར་མ་རྒྱ། འདི་བས་ཁོ་གྱིས་སྤྱང་  
 ཀ་ལུ་ཡང་སྤྱོན་པ་བཏང་རྩལ་པའི་དོན་ལུ། ལཱ་བྱང་ཏང་ཏ་རྩུ་རང་གི་ལག་པ་  
 གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན།
- ༢༩ བྱེད་ཚུའི་ཁ་ལས་གཏམ་ཆོག་ངན་པ་ཚུ་མ་འཐོན་པར། ཉན་མི་དེ་ལུ་ཕན་  
 བཏགས་པའི་དོན་ལུ། གོ་སྤྱབས་རེ་དང་ཕན་ཐོག་པའི་གཏམ་རེ་ཡར་སྤྱོད་འགྲོ་  
 རི་དོན་ལུ་སྤྱབ་བསྟོན་འབད།
- ༣༠ ཐར་པའི་ཉིམ་དེ་རྩུན་ཁྱོད་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ཐུག་  
 ཐམས་གནང་ཡོད་པ་ལས། ཐུགས་ཉིད་ལུ་སྤྱོད་བར་མཛོད་མ་བཅུག།
- ༣༡ ལག་ཉིག་ཉི་ཚུ་དང་། ཞེས་སྤང་། ཅིག་པ་ཟ་ནི་དང་། ཆོག་རྩལ་དང་། གཏམ་  
 ངན་སྤྱབས་ནི་དང་། དེ་ལས་ལཱ་ངན་པ་གེ་ར་སྤངས།

༢༤ ཁྱེད་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཕན་སེམས་སྦྱེད། ཐུམས་སེམས་སྦྱེད། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟེན་པ་སྦྱེད། དཀོན་མཆོག་གིས་མ་ཤི་ཀ་ལས་བརྟེན་དེ་ཁྱེད་ཚུ་མིག་པ་བསལ་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡང་དེ་སྟེ་དགོངས་ཡང་བྱན་དགོཔ་ཡིན།

## ལུ་ཁྱ་པ།

### འོད་ཟེར་ནང་ལུ་གནས་ནི།

༡༡། འདི་འབད་ཕ་ལས་གཅིས་བའི་ཨ་ལོ་ཚུ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་སུ་འབྲངས་དགོཔ་ཡིན།

༢ འདི་བཟུམ་མ་ཤི་ཀ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་ཐུམས་པ་སྦྱིང་རྗེ་མཛད་གནང་དེ། ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་ཁོ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་བྱིམ་ཞིམ་ཏྲིག་ཏྲིའི་མཆོད་པ་དང་འབུལ་བ་ལུ་ཡོད་པ་བཟུམ། ཐུམས་པ་སྦྱིང་རྗེ་ནང་གནས་དེ་བྱ་སྡོད་ཚུ་འབད།

༣ མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་གྱིས་བྱ་བ་སྡོད་ལམ་བཟུམ་འབད་བ་དུག། ཁྱེད་ཚུ་འབད་ནང་ལུ་འདོད་ལོག་དང་། བཅོག་སྦྱིབ་དང་ཡང་ཅིན་བརྒྱབ་སེམས་ག་ར་གྱིས་མིང་ཟེལ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་སྟེ་འབད་དགོ།

༤ ཡང་ཅིན་འཆལ་གཏམ། དེ་མེན་ངག་ལྷལ། ཡང་ཅིན་རོ་ཆ་མེད་པའི་ཁ་མ་སྦྱབས་པར། དེའི་ཆབ་ལུ་དཀོན་ཆོག་ལུ་བཀའ་བྱིན་ལེགས་སོ་ལུམ།

༥ ལོག་གཡེམ་འབད་མི། བཅོག་སྦྱིབ་ཡོད་མི། ཡང་ཅིན་མི་སེར་སྤྲ་ཅན། ལྷ་དང་སྐུ་ལུ་བརྟེན་མཚུ་གྱིས། མ་ཤི་ཀ་དང་དཀོན་མཆོག་གིས་ལྷལ་སྤྱོད་ནང་སྐུམ་མ་ཐོབ་ཡིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ག་དེས་ཅིས་ཡང་ཤེས།

༦ བཀའ་ལུ་མ་ཉན་མི་ཁོང་ཚུ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱགས་ཁོ་བབས་ཡིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མིག་ཡིན་རུང་བྱང་བྱང་ཁྱེད་ཚུ་འབད་ནང་གྱིས་ཁྱེད་ཚུ་མགྲོལ་ནང་ཚུད་མཐུག།

༧ འདི་འབད་ཕ་ལས་ཁྱེད་ཁོང་དང་མཉམ་ཆ་རོགས་མ་འབད།

༨ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་དེ་མ་ཁྱེད་ལུ་ཕན་པ་ནང་ཡིན་རུང་། ད་ལྟོ་གཙོ་བོ་ལུ་བརྟེན་དེ་ཁྱེད་འོད་ཟེར་ནང་ལུ་ཡིན། འོད་ཟེར་གྱིས་བྱ་ཚུ་བཟུམ་སྡོད་ལམ་དགོ།

༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ལེགས་ཤོམ་དང་བྱང་ལུ་སེམས་པ་དང་། བདེན་པ་ཡིན་མི་ག་ར་བྱགས་ཉིད་གྱིས་འབྲས་བྱ་ཡིན།

- ༡༠ གཙུ་པོ་ལུ་གཙུ་པོ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་དུ་ཕྱིན་པ་དེ་འཛུལ་དགོ།  
 ༡༡ འབྲས་པུ་མེད་པའི་སྤྲུལ་པའི་ལུ་ཚུ་ནང་ཆ་རྟགས་མ་འབད་བར། འདི་བས་  
 ཁོང་གིས་འཛུལ་བ་ཚུ་དངོས་སུ་སྤྲུལ་བྱེད།  
 ༡༢ གཙུ་པོ་མ་ཟེརན་ཁོང་ཚུ་ཕྱིན་གསལ་ཞེན་མ་དང་འབད་བའི་ལུ་ཚུ་ཕྱུགས་མེད་པ་  
 རྩ་ཆ་འོང་།  
 ༡༣ གཙུ་པོ་ར་འཛུལ་བ་ཚུ་སྤྲུལ་དེ་མཛད་མེད་འོང་ཟེར་ཨིན། འོང་ཟེར་ཕྱིན་དངོས་  
 སུ་སྤྲུལ་ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་མཐོང་ཚུགས།  
 ༡༤ འདི་འབད་མ་ལས་ནེ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ལུ་ཕྱིན་པའི་ལུ་ཚུ་གཉིད་ཚོར།  
 སྤྲུལ་ཚུ་ཡར་ལོངས། མ་ཤི་ཀ་ཕྱིན་ཕྱིན་ལུ་འོང་ཟེར་གནང་འོང་ཟེར་འདུག།  
 ༡༥ དེ་སྤྲུལ་པའི་ཚུ་ཕྱིན་ཡང་བྱ་བ་སྤྲུལ་པའི་ཚུ་ཞིབ་ཏུ་ཏི་སྤྲུལ་མ། ཅ་མས་བཟུམ་  
 མེན་པ། མཁས་པ་བཅོམ་འབད་པ་སྤྲུལ་ཡོད།  
 ༡༦ དུས་སྐབས་ལུ་ལག་ལེན་ཐབས། གཙུ་པོ་མ་ཟེརན་དུས་ཉིམ་ཚུ་ངན་པ་ཨིན་པས།  
 ༡༧ འདི་འབད་མ་ལས་ཕྱིན་ཚུ་ཅ་མས་མ་འགྱུར་བར། གཙུ་པོ་ལུ་སྤྲུལ་པའི་ལུ་  
 ཚུ་ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ་གསལ་འབད།  
 ༡༨ སྤྲུལ་པ་ངན་པའི་ཚུ་ཆང་གིས་ར་མ་ཟེར་བར། ཕྱིན་པའི་ཕྱིན་པ་ཚུ་དགོ།  
 ༡༩ ཕྱིན་རང་ནང་འཁོད་ལུ་མགྱུར་གསལ་དང་། མགྱུར་མ་དང་། སྤྲུལ་བྱེད་ས་  
 འཐུན་ཏི། སར་ཚུར་འབེལ་གཏམ་ཅེ་ཡང་སྤྲུལ་དེ། སེམས་ཕྱིན་གཉིད་ལས་  
 ར་གཙུ་པོ་ལུ་སྤྲུལ་བྱེད་ཚུ་ལུ།  
 ༢༠ གཙུ་པོ་ལུ་ཡང་གེ་ར་ཕྱིན་དོན་ལུ་ང་བཅས་ཕྱིན་གཙུ་པོ་ལུ་སྤྲུལ་པའི་ལུ་  
 ལས་ཡབ་དགོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་ཅིན་ལེགས་སྤྲུལ་དགོ་པ་ཨིན།  
 ༢༡ དགོན་མཆོག་ལུ་འཛུལ་པ་སྤྲུལ་དེ་ཕྱིན་ཚུ་གཙུ་པོ་གིས་གཙུ་པོ་ལུ་འབྲུག་པའི་ལུ་  
 ༢༢ ཨམ་སྤྲུལ། གཙུ་པོ་ལུ་དབང་ཆད་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་བཟུམ་ཕྱིན་ཚུ་ཡང་མཁུ་པ་ཕྱིན་  
 དབང་ཆད་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་ཨིན།  
 ༢༣ གཙུ་པོ་མ་ཟེརན་མ་ཤི་ཀ་འདི་ཁོ་རའི་སྤྲུལ་བྱེད་པའི་ཚུ་ཚོགས་ཕྱིན་དུ་  
 འཛུལ་དང་སྤྲུལ་པའི་ཚུ་ཚོགས་ཕྱིན་ཡོད་པ་བཟུམ། མཁུ་པ་འདི་ཨམ་སྤྲུལ་ཏི་ཨིན།  
 ༢༤ ཚོགས་ཚོགས་འདི་མ་ཤི་ཀ་འདི་སྤྲུལ་བྱེད་པའི་ཚུ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཨམ་སྤྲུལ་ཚུ་ཡང་གཙུ་  
 པོ་ལུ་ཡང་ཁོ་རའི་མཁུ་པ་ཕྱིན་དབང་ཆད་འོག་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་ཨིན།

- ༢༥ མགའ་དེ་ལྟ། མ་ཤིག་གིས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དོན་ལུ། ཁོ་རེ་སྐྱོ་སྐྱོ་གནང་ནི་བྱམས་པ་སྟེང་རྩེ་  
མཛད་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་རེ་ཨམ་སྐུ་ལྟ་ཡང་བྱམས་པ་སྟེང་རྩེ་སྟེང་།
- ༢༦ དེ་སྟེ་མ་ཤིག་ཀྱི་གསུངས་གྱིས་ཚུ་འབྱུང་ཆོས་ཚོགས་གཙང་དོག་དོ་མཛད་གནང་  
ནི་དོན་ལུ།
- ༢༧ ཚོས་ཚོགས་འདི་མེ་བ་དང་གཉེར་མ་ཚུ་མེད་པར། རྣམ་པར་དག་པ་དང་ཉེས་  
སྟོན་མེད་པར་ཟེལ་གཞོན་འགྱུར་དགོཔ་ཞིན།
- ༢༨ འདི་བཟུམ་མེ་དེ་ཚུ་ཁོང་རེ་ཨམ་སྐུ་ལྟ་རང་གིས་ཤ་གཟུགས་ཅོག་འཐད་པ་  
བྱམས་སེམས་སྟེང་དགོ། ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རེ་ཨམ་སྐུ་ལྟ་དགའ་མེད། ཁོ་གྱིས་  
ཁོ་རང་ལྟ་ཡང་དགའ་མེ་ཞིན།
- ༢༩ དེ་སྟེ་མེ་ག་གིས་ཡང་ཁོ་རེ་ཤ་གཟུགས་ལྟ་ནམ་ཡང་ཞེས་ཐང་མ་སྟེང་བར་  
བཟུམ་ནི་ཟས་བྱིན་དེ་གསོ་གསོམ་བཟུམ་ཚོས་ཚོགས་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡང་འདི་  
བཟུམ་ཞིན།
- ༣༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ཁོ་རེ་སྐྱོ་གཟུགས། ཁོ་རེ་སྐྱོ་ཤ་དང་། ཁོ་རེ་སྐྱོ་རུས་  
དོ་ཚུ་འཕྲ་ལག་ཞིན།
- ༣༡ གནས་དོན་དེ་ལྟ་བུ་དེ་མེ་གཅིག་གིས་ཁོ་རེ་ཨམ་སྐུ་ལྟ་ཡང་ཨེ་སྟེངས་ཞེན་མ་  
ལས། ཨམ་སྐུ་དང་གཅིག་ཁར་བསྐྱེམས་དེ་ཁོང་གཉིས་ཤ་གཟུགས་གཅིག་ལྟ་  
འགྱུར་མེ་ཞིན།
- ༣༢ ང་གིས་མ་ཤིག་དང་ཚོས་ཚོགས་ལྟ་དམིགས་དེ་སྐྱབས་མེ་དེ། རོ་མཚར་ཅན་  
སྐྱེམ་ཅིག་ཞིན་པས།
- ༣༣ ག་དེ་ཞིན་རུང་ཁྱེད་རེ་རེ་བཞེན་གྱིས་ཁོ་རེ་ཨམ་སྐུ་ལྟ་རང་ལྟ་བཟུམ་གཅིས་  
དགོཔ་ཞིན། དེ་ལས་ཨམ་སྐུ་གྱིས་ཡང་མོ་རེ་མགའ་ལྟ་མགའ་བཀྱར་འབད་  
དགོཔ་ཞིན།

### ཡི་འུ་རྒྱུག་པ།

### ཨ་ལོ་ཚུ་དང་པ་མ་ཚུ།

- ༡༡། ཨ་ལོ་ཚུ། གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་དེ་པ་མེ་བཀའ་ལྟ་ཉན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
འདི་ངས་ཐུན་ཞིན།
- ༡༢ ཁྱེད་རེ་ཨམ་སྐུ་དང་ཨེ་སྟེང་ལྟ་གུས་ཞབས་འབད། འདི་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་  
བཀའ་ཚུ་དང་པ་ཞིན།

- ༣ དེ་ཚུ་ཁྱེད་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ས་ཞེང་ལུ་ཆེ་རིང་མ་རྒྱུད་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།
- ༤ ཁྱེད་ཨ་པ་ཚུ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་དེ་ཅིག་པ་ཟ་མ་བརྟུག་པར། གཙོ་  
བོའི་དབང་དུ་སྒྱུར་བའི་བསྐབ་བྱ་རྟོན་ཐབས་ལུ་ཁོང་ཚུ་འཁྱེད་འོང་དགོ་པ་ཨིན།
- ༥ བྱ་རོགས་ཚུ། མ་ཤེ་ཀའི་བཀའ་ལུ་ཉན་ཡོད་པ་བརྩམ། འཛིག་རྟེན་པའི་ལུགས་  
སྲིབ་ལས་ཡོད་པའི་ཁྱེད་རའི་དཔོན་ཨིན་མི་ཚུ་ལུ། འཛིག་རྟེ་འདར་ཞིན་མ་ད་  
ཁོང་གིས་སྐབས་མི་ལུ་ཉན་དགོ།
- ༦ མེའི་ངོ་དང་སོ་ལུ་བཏུ་དེ་མིག་གིས་མཐོང་ནིའི་ལུ་ཚུ་མ་འབད་བར། མ་ཤེ་ཀའི་  
ཕྱག་གཡོག་བརྩམ་སེམས་ནང་ལས་ར་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་འདོད་བཞིན་  
དུ་གཡོག་བརྩམ།
- ༧ བསམ་པ་བཟང་བོའི་རྟོན་ས་མེའི་གཡོག་མ་རྟུགས་པར་གཙོ་བོའི་ཞབས་དྲིལ་ས་  
ཞུ་དགོ་པ་ཨིན།
- ༨ ཁོ་བློན་གཡོག་ཨིན་རུང་རང་དབང་ཅན་ཨིན་རུང་། ག་དེ་སྒྲོར་རུང་མི་ག་གིས་  
ཁོའི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་མ་དང་བརྟུན་གཙོ་བོ་ལས་གསོལ་རས་ཐོབ་  
ནི་ཨིན་མ་ཤེས་འོང་།
- ༩ ཁྱེད་དཔོན་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་ཡང་ཁོང་དེ་ཚུ་ལུ་དེ་ཅིག་འཐད་པ་འབད། ཁོང་  
ཚུ་ལུ་འཛིགས་སྐྱག་མ་སྐྱལ་བར། ཁྱེད་ཚུའི་དཔོན་ངོ་མ་ཉེ་རིང་མེད་པ་འདི་  
ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ།

### མ་ཤེ་ཀའི་པའི་དམག་ཆས།

- ༡༠ མཐའ་མ་ལུ། དེ་ལྷན་ཆ་ཚུ། གཙོ་བོ་དང་འབྲུར་བ་མེད་པར་བརྟེན་ཏིག་ཏི་རྒྱུད་  
ཞིན་མ་ད། ཁོའི་རུས་པ་དང་མཐུ་རྟོགས་ནང་དགོ།
- ༡༡ བདུད་གྲིས་མགྲོན་ལུ་ན་ཅིང་ཅི་སྟེ་གནས་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་  
གོ་ཁོ་ཁྱབ་ཚང་མ་སྟེ་ཁྱོན།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ཤ་དང་ཁྱག་ལུ་འཐབ་འཛིང་མི་འབད། འདི་འབད་མ་  
ད་ཁོང་དབང་ཐང་དང་། སྤྱད་སྤྱོད་ས་མི་ཚུ་དང་། འཛམ་གླིང་འདིའི་ལྷན་པའི་  
ལྷ་དང་། ས་གནས་ཚུའི་འབྲུང་པོ་དན་པ་ཚུའི་དམག་དཔུང་ལུ་བྱང་ལུ་བརྩམ་  
དགོ་པ་ཨིན།
- ༡༣ འདི་ལུ་བརྟེན་ཏི་ཉིམ་ངན་པའི་དུས་ལུ་རྟོག་པ་རྟོགས་ཚུག་པའི། ག་ར་ལས་



སྤྱབས་ཚུགས་པའི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་གོ་བྱའི་ཚང་མ་  
སྤྲོད་ཀྱི།

༡༥ ཡར་ལོངས་ཞིན་མ་དུ་བདེན་པ་སྒྲོན་ས་སྒྲེར་གས་བཅིངས། བྱང་ཁོག་འགྲུ་བྱང་  
རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ཕུར་པ་བྱོན།

༡༦ བདེ་སྦྱིད་ཀྱིས་ཕྱིན་བཟང་ཞིན་པའི་རྒྱུ་མ་མཁྱོགས་ཀྱིས་ལྷ་མ་རྒྱུ་པར་བཅུགས།

༡༧ བདུད་ཀྱིས་མེ་འབར་བའི་མདའ་ཚུའི་རྒྱུ་ཐོབ་དོན་ལུ། གེ་ར་ལས་གཡ་ཆེ་  
བའི་དད་པའི་དགའ་ལི་སྤྲུག།

༡༨ སྤྱབས་གནས་ཀྱིས་ལྷགས་རྒྱུ་བཅུགས། དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་  
ཞིན་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་རལ་གྱི་སྤྲུག།

༡༩ དུས་ཨ་རྒྱུ་ར་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོན་ས་གསལ་མ་བཟང། མ་ཤི་ཀ་པ་ག་ར་  
ཀྱིས་དོན་ལུ་ཉིན་མཆོན་མེད་པར་རྩ་འགོངས་དེ་གསལ་མ་བཟང།

༢༠ ང་གིས་ཕྱིན་བཟང་གིས་ངོ་མཚར་ཅན་ཚུ། རྒྱ་ཁོག་འགྲུ་སྦྱེལ་དེ་ཆོས་བཤད་  
སྤྲུག་ནི་སྤྱི། ང་རའི་ཁ་ལས་སྤྱབས་ཚུགས་པའི་བཅོད་ཆོག་ཚུའི་དོན་ལུ་གསལ་མ་  
བཟང་གནང་།

༢༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཕྱིན་བཟང་གིས་དོན་ལུ་ང་བཟན་གཡོག་གིས་སྤྱོད་ཆེན་ཞིན་རུང་  
ཡང་། ཆོས་འཆད་པའི་འོས་བབས་ཡོད་པ་བཟུམ་རྒྱ་ཁོག་འགྲུ་སྦྱེལ་དེ་ང་གིས་  
བཤད་ཚུགས་ནི་ཞིན་པས།

### མཇུག་ལུ་སྤྲུག་

༢༢ བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཡང་ངའི་གནས་ཚུལ་དང་ལུ་ཚུ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ། གཙོ་བོ་ནང་ལུ་  
ཞབས་ཏྲུགས་ལྷ་མེད་མཆོག་ཅན་ཞིན་པའི་སྤྱིང་གཅིས་སྤྱན་ཆ་ཏི་ཁི་ཀྱས་ཀྱིས་  
བྱེད་ཚུ་ག་ར་ལུ་ཆོས་བཤད་གནང་འོང་།

༢༣ ང་བཅས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་དང་། བྱེད་ཚུའི་སེམས་ལུ་ཁོ་ཀྱིས་  
བདེ་བ་བཅུགས་ཐབས་ལུ། ཁོ་བྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་བཟང་ཡོད་པ་ཞིན།

༢༤ དཀོན་མཆོག་ཡབ་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་སྤྱན་ཆ་ཚུ་ལུ་བདེ་སྦྱིད་དང་།  
དད་པ་དང་ལྷན་པའི་བྱམས་པ་སྤྱིང་མེ་གནང་བར་ཤོག།

༢༥ ང་བཅས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་དམ་ཆོག་བརྟན་དེ་བྱམས་སེམས་སྦྱིད་  
མེ་གེ་ར་ལུ་ཐུགས་མེ་འབབ་བཅུག་ཅིག། ཨ་མེན།

# སྐྱུ་ཆབ་པའུ་ལུས་གྱིས་ཕི་ལི་ཕི་ལུ་བསྐྱེལ་བའི་

## འཕྲིན་ཡིག་བཞུགས་སོ།

༡༡༥༥ ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཞབས་ཏྲིག་ཞུ་མི་པའུ་ལུས་དང་ཏི་ཐུ་ཐི་ལས། ཕི་ལི་ཕི་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པའི་མ་ཤི་ཀ་པ་དང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ལུ་གནས་ཡོད་པའི་དེའི་མཁན་པོ་དང་དོན་མ་པ་ག་ར་གྱིས་སྐྱུ་མདུན་ལུ།

༡ ང་བཅས་རའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་  
ཐུགས་རྗེ་དང་བདེ་སྲིད་འབབ་པར་ཤོག།

༢ ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་སེམས་ལུ་ཆར་རེ་བྱམ་ད་ལུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་ང་གིས་བཀའ་  
བློན་ལེགས་སོ་ལུ་ཕུལ་ཤིང་།

༣ ཨ་རྟག་ར་ཁྱེད་གྱིས་དོན་ལུ་སྒྲིན་ལམ་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་དགའ་སྤྲིན་ནང་ལས་  
གསོལ་ཤིང་བཏབ་ཅིས།

༤ ཁྱེད་ཚུ་ཉིམ་གོ་དང་པ་ལས་ད་ལྟ་ཚུན་ཕྱིན་བཟང་སྤེལ་ནིའི་ཆེད་གྲྭ་གས་འབད་  
ཡོད་པ་ཨིན་མ་སེམས་ལུ་བྱམ་ཡོད།

༥ ཁྱེད་ཚུ་ཉིན་དུ་ཁོ་ག་གིས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་བསམ་མི་ཁོ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་  
ཉིམ་བར་ནང་ཚུན་མཐར་འཁོལ་བའི་སྒྲིག་ཀྱང་ཡོད།

༦ ང་བཙོན་ནང་ཨིན་ཅུང་། ཕྱིན་བཟང་གིས་ཁྱེད་ལས་བསྐྱེལ་ཞིན་མ་ད་ལུ་སྒྲིབས་  
འབད་བའི་སྐབས་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ང་མཉམ་ཐུགས་རྗེ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན། ང་  
གིས་ཁྱེད་ལུ་དེ་སེམས་གཏིང་ལས་བྱམས་སེམས་ཡོད་པ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་ག་ར་  
འཕྲེད་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་ལུ་བསམ་མི་འོང་མས།

༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་གིས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་ལས་འབྱུང་ཡོད་པའི་དེ་བཙེ་  
གདུང་འདི་ཁྱེད་ག་ར་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་དཀོན་མཆོག་དཔང་བཙུགས་ཨིན།

༨ ཁྱེད་ཚུ་ཤེས་རིག་དང་བཏག་དཔུང་ཚུ་ག་རའི་སྐོར་ལས་བྱམས་སེམས་ཚུ་གོང་  
ལས་གོང་དུ་ཕེལ་བའི་དོན་ལས་ང་གིས་གསོལ་ཤིང་བཏབ་ཨིན།

༩ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་དུ་འཕགས་པ་དེ་དོ་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ད། མ་ཤི་ཀའི་  
ཉིམ་དེ་ཁར་ལུ་དམ་ཆོག་ཅན་དང་ཉེས་སྒྲིན་མེད་པ་སྤྲོད་དགོཔ་ཨིན།

- ༡༡ དཀོན་མཆོག་ལུང་པ་ལ་དང་བཟོད་པ་ཕུལ་ནི་དོན་ལུ། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་འབྱུང་  
བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་འབྲས་བུ་གྱིས་བྱུང་དགོས་ཡིན།
- ༡༢ ལྷན་ཆ་ཚུ། ང་ལུ་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་ཚུ་བྱེད་གྱིས་ཏ་གོ། ཐིན་བཟང་སྟེལ་  
བའི་ཡར་རྒྱས་འགྱུར་ནི་ཐབས་ལུ་གྲོགས་རམ་བཟུམ་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཡིན།
- ༡༣ མོ་བྱང་ཚུ་དང་ས་གནས་ག་རྟེ་གྲུ་རྟེ་མེད་པར་ང་མ་ཤི་ཀ་འི་དོན་ལུ་བཅོན་པ་ཡིན་  
པའི་ལོ་རྒྱས་བྱུང་ས་ཡི།
- ༡༤ ང་བཅོན་པ་འགྱུར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དེ། ལྷན་ཆ་ལེ་ཤ་ཅིས་ར་གཙོ་བོ་ལུ་ཚོ་  
གཏད་པའི་འགྲུ་ལས་གོང་མེལ་འགྱུར་དེ། དཀོན་ཆོག་གིས་གསུངས་བཤད་  
ནི་ལུ་མ་འཛོག་པར་ཚོ་ཁོག་སྦྲུམ་འགྱུར་ཡོད།
- ༡༥ དེ་ལས་ཁོ་ལུ་ག་ཅིག་གིས་མ་ཤི་ཀ་སྐྱོར་ལས་ཕྱག་དོག་དང་ཐབ་འཛིང་ལས་  
སྦྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ཡིན་པས། ལ་ལུ་ག་ཅིག་གིས་སེམས་བཟང་པོ་འཛོམས་ལས་  
སྦྲེལ་བཤད་རྒྱག།
- ༡༦ ག་ཅིག་གིས་ང་བཅོན་པ་དཀར་ལ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱས་བསམ་ཞིན་མ་དུ། མ་  
ཤི་ཀ་འི་ཆོས་བཤད་དེ་དམ་ཆོག་ཆེ་དོག་དོ་མེད་པར་ཡོད་ཆོས་བརྒྱུག་དེ་ཡིན་པས།
- ༡༧ འདི་འབད་ཅན་གཞན་ཚུ་གྱིས་ང་ཐིན་བཟང་གི་བྱང་སྟེལ་བར་འདི་ཁར་ཡོད་པ་  
ཤེས་དེ། ཐུམས་སེམས་སྐྱོར་ལས་ཆོས་བཤད་འབད་རྒྱག།
- ༡༨ དེ་འབད་ན་ག་དེ་སྟེ་སེམས་ལོག་ཏུ་སྦྱེད་རུང་ཡང་ཅིན་བདེན་པ་ག་ཅིས་ཡོད་རུང་  
མ་ཤི་ཀ་འི་སྐྱོར་ལས་ཆོས་བཤད་ཡོད་པ་ལས། ང་དེ་ལུ་དགའ་འཛོམས་ཡོད་པ་མ་  
ཆད་ད་རུང་ཡིན་རུང་སེམས་དགའ་ནི་འོང་ཡི།
- ༡༩ ག་ཅིམས་ཟེར་ན་བྱེད་ཚུ་འཛོམས་ལམ་དང་། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་  
རུས་པས་ལས་རྒྱུད་དེ་དེ་ཐར་ལམ་འགྱུར་འོང་ཡིན་མ་ང་གིས་ཤེས།
- ༢༠ མ་ཞི་དེ་གིས་སྦྱང་རུས་དང་ཁྱིམ་བཅོན་ང་ཙུ་ལས་ངོ་ཆ་ནི་མེད་པར། གསོན་པོ་  
སྦྱོང་རུང་ཤི་སོ་རུང་ཚོ་ཁོག་སྦྲུམ་འབད་ཞིན་མ་ལས་དུས་སྐབས་ག་ར་ལུ་ང་  
ག་ཐུགས་ལས་བརྟེན་དེ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་སྦྱན་གྲགས་འབྱུང་བའི་འདོད་པ་དང་རེ་བ་  
ང་ལུ་ཡོད།

# ཤེ་རུང་གསེན་རུང་བརྟེན་ཏིགས་ཏི་ཞུག་དགོཔ།

- ༡༡ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་གསེན་པོ་སྟེ་རྟོག་ཡོད་པ་འདི་མ་ཤེ་ཀའི་དོན་ལུ་ཞིན། ཤེ་  
རུང་ཡང་ང་ལུ་ཕན་འོང་།།
- ༡༢ ང་ཤ་གཟུགས་ནང་ན་གསེན་པོ་སྟེ་རྟོག་པ་ཅིན། འདི་ང་གིས་ལུ་འབད་བའི་འབྲས་  
བུ་ཞིན། ཞིན་རུང་ང་ག་བཟུམ་འདམ་ཁ་བརྒྱབ་ནི་ཞིན་མ་ང་གིས་འབད་མ་ཤེས།།
- ༡༣ ང་ལུ་ཐེ་ཚཱ་གཉིས་ཀྱིས་གཡེལ་ས་བཞག་དི། ཁ་འབྲལ་འབྱོན་ཏི་འདོད་པ་གཅིག་  
དང་། མ་ཤེ་ཀ་ཅིག་ཁར་གནས་ནི་དེ་གཉིས་ལས། ག་ལེགས་ཤོམ་འབྲུང་  
འོང་གམ།།
- ༡༤ ག་དེ་སྟེ་རུང་ཤ་གཟུགས་ནང་རྟོག་ནི་དེ་ཁྱེད་ཚུ་འདོན་ལས་དགོཔ་གལ་ཆེན་  
ཞིན་མ་འོང་།།
- ༡༥ ཁྱེད་ཚུ་དད་པ་ནང་ལུ་དགའ་ཏིག་ཏི་དང་ཡར་སྐྱེད་བཏགས་པའི་དོན་ལུ། ང་  
གསེན་པོ་སྟེ་ལུས་དེ་ཁྱེད་ཚུ་དང་མཉམ་བརྟེན་བྱ་རྟོག་ནི་ང་རང་ཤེས་ཡོད་པ་དེ་ལུ་  
སྒྲིག་ཏུ་འབད་མ་ཞིན།།
- ༡༦ དེ་སྟེ་ང་ལོག་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་རྟོག་པའི་སྐབས་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ཡེ་གུ་མ་ཤེ་ཀའི་ནང་  
གནས་པའི་དགའ་སྟོན་དཔག་མེད་སྟེ་འབྲུང་འོང་།།
- ༡༧ ཁྱེད་ཚུ་ལུ་གཅིག་དགོཔ་འདུག། འདི་ཁྱེད་ཚུ་འབྱོར་བ་སྟོན་པ་མ་ཤེ་ཀའི་ཕྱིན་  
བཟང་དང་ཅོག་འཐད་པ་དེ་ཞིན། ང་འོང་མ་དེ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་མཇལ་ཚུགས་གམ་  
མི་ཚུགས་གམ། ཁྱེད་ཚུ་སེམས་གཅིག་དང་རྣམ་ཤེས་གཅིག་ནང་ལུ་བརྟེན་དེ་  
འཕྱིན་བཟང་གིས་དད་པའི་དོན་ལུ་རྩ་འགོ་ངས་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་  
གནས་ཚུལ་རྣམས་ཤོ་འོང་།།
- ༡༨ ཁྱེད་རའི་དགའ་བྱང་ལུ་ཀྱིས་འཛིགས་སྐྱུག་སྐྱུག་མི་ལུ་མ་འདོག། བརྟེན་བྱ་  
སེམས་ཀྱུགས་རྟོག་དེ་འབད་བ་ཅིན་ཁོང་ཕམ་འོང་། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན། ཁྱེད་  
ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་ལས་ཐར་པ་འབྲུང་བའི་རྟག་པ་ཡོད་པ་ཞིན།།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤེ་ཀའི་དོན་ལས་ཁོ་ལུ་དད་པ་རྒྱང་མ་གཅིག་གིས་མ་  
ཆད་པར། ཁོ་འདོན་ལུ་སྐྱུག་བསྐྱུག་ཚུ་ཡང་ཁྱེད་དགོཔ་སྟེ་གནང་བཞག་ལུ་ལེ།།
- ༢༠ ཏི་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་གིས་འཐབ་འཛིང་འབད་འབད་མཐོག་འཐད་པ་དེ་རྟོག་ཡང་འདི་བཟུམ་  
མཐོང་ཡོད་པ་མ་ཆད་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་རྣམས་ཅོག་གིས་ཡང་གོ་འོང་།།

ལིང་པ་ཉིས་པ།

མཐུན་སེམས་དང་དམན་སེམས།

༡༥༥ ། ད་དེ་སྤེལ་མི་ཀའི་ནང་ན་སེམས་གསོ་དང་། བྱམས་སེམས་སྤྱིང་རྗེ་ནང་ན་  
བདེ་བ་དང་། ཐུགས་ཉིད་ནང་ན་ཆེད་ཀྱོགས་དང་། སྤྱིང་རྗེ་དང་། ཉིང་ཆ་སྤེལ་ཡོད་  
པ་ཅིན།

२. སེམས་གཅིག་དང་། ཐུམས་སེམས་གཅིག་དང་། སྤྱི་གཅིག་སྤྱོད་གཅིག་  
ལུ་འགྱུར་དི། ལྷོང་ཚུ་དི་དག་འ་སྤྱོད་སྤྱུབ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།

2 སེམས་འདྲི་འགྲན་ནི་དང་རིམ་རྩིན་ཏི་འཐབ་འཛིང་ག་ཅིས་ཡང་མ་འབད་བར།  
 དམན་སེམས་ལུ་འགྱུར་དི་རང་ལས་གཞན་ལུ་ལྷག་པ་སྟེ་ཅིས་དགོ།།

༤ མི་རེ་རེ་གྱིས་རང་དོན་རྒྱུ་མ་ཐོག་ལུ་མ་བརྟ་བར། མི་གཞན་གྱིས་དོན་ལུ་ཡང་  
བརྟ་དགོས་ཅིན།

ལ མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་ནང་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཁེད་ཚུ་འི་ནང་ལུ་ཡང་སེམས་འདི་བཟུམ་  
དགོ།།

ུ ཁོ་དགོན་མཆོག་གིས་བཟོ་ནས་དང་ཨན་དེ་ཡོད་ཅུང་། དགོན་མཆོག་དང་འབྲས་མཉམ་སྦྲེལ་བས་ཀླགས་ཨན་པའི་ཐུགས་བསམ་མ་བཞེས་པས།

ཁོ་རེ་གི་བཤེད་ཀྱིས་འདི་བཞིན་བཞག་ཏུ། ལྷ་རྒྱལ་གྱིས་ལྷ་བཞག་  
ཞེས་ད། མེ་ལ་པ་ཚུ་དང་ཅིག་འཐད་པ་བཞག་ཏུ།

5 མའི་ལུགས་སྒྲུབ་ལུ་འགྱུར་གྱིན་མ་ལས། ཁོ་ག་ཅིས་དེ་མཉམ་ཆུང་མཛད་དེ་  
ཁམ་ཤིང་འགྲུ་ཚུན་ཆོད། བཤགས་པའི་བར་ནང་ཡང་བཀའ་འབངས་མཛད་  
བཞུགས་ནས།

༩ དེའི་དོན་ལུང་རྒྱ་མཚོ་གིས་ཁོ་ལུ་ག་ར་ལས་བྱུང་པར་འཕགས་དེ་མཐོ་ཤིས་  
སྤེལ་མཛད་གནང་མ་མཛད། ཁོ་ལུ་མཚན་གཅིག་གནང་ཡོད་པ་དེ་མིང་ཡོད་ཚད་  
གཅིག་པ་གྱིས་ལྷག་ལས་ཡིན།

༡༠ ཡེ་ཤུ་གྲིས་མཚན་ལུ། གིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་། ས་ཉིང་ལུ་ཡོད་  
མི་ཚུ་དང་། སའི་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་གྲིས། ལུས་མོས་ཁར་བཅུགས་  
ཉི་ཤུག་འཚལ་དགོཔ་དང་།

༡༡ དེ་ལས་ཕྱི་རེ་འཁྱིལ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གཅོ་བོ་ཞིན་ཟེར་ཁས་རྒྱུ་ལས་  
འབད་དི་དགོན་མཆོག་ཡབ་ལུ་བསྟོད་པ་ཤུལ་དགོ།

འཇམ་སྒྲིང་ནང་འོད་ཟེར་བཟུམ་ཤར་དགོཔ།

༡༢ དེ་སྐྱེ་ང་གིས་གཅིས་མི་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་རྟག་ར་ངེ་ཁ་ལུ་ཉོན་དོ་བཟུམ། ང་དེ་  
ཁར་ཡོད་པ་ལས་ལྷག་དི་དེ་ལྟོང་དེ་ཁར་མེད་ཟུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་འདྲི་གཞི་གཟུགས་  
འདར་ཞིན་མ་དེ་ཁྱེད་རའི་ཐར་ལམ་འདི་སྤྱུ་བ་དགོཔ་ཞིན།

༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ཁོ་ཀྱིས་ཐུགས་འདྲི་དེ་གས་ཤོམ་སྤྱུ་བ་ནི་དོན་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་འོད་ནང་  
ལག་ལེན་གཉིས་སྟུལ་གནང་མི་དགོན་མཆོག་ཞིན།

༡༤ ག་ཅིས་ར་འབད་ཟུང་ཚུང་པ་དང་ཉག་ཉག་མ་བརྒྱུང་བར་འབད།

༡༥ ག་ཡོ་ག་ཡོ་སྐད་ངེ་ལོག་བཟུ་འབད་བའི་མི་བརྒྱུད་ཀྱིས་སྤྱག་ནང་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་  
སྟོན་མེད་པ་དང་ཉེས་པ་མེད་པ། དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱུ་བ་འདྲི་མ་མེད་པར་འགྱུར་  
ཞིན་མ་ལས། འཇམ་སྒྲིང་ནང་ལུ་འོད་ཟེར་ཤར་ཡོད་པ་བཟུམ་འགྱུར་དགོཔ་ཞིན།

༡༦ དེ་ལས་མ་ཤི་ཀའི་ཉིམ་ལུ་ང་པར་ཚུར་བརྒྱུགས་དི་ཅ་འགོངས་ཡོད་པ་དེ་དོན་  
དེ་མེད་པ་མ་འགྱུར་བར་མི་ཚུ་འོད་ཀྱི་ལུ་ང་ལུ་དགའ་སྟོན་འབྱུང་འོང་།

༡༧ ག་དེ་མ་ཅིས་སྐྱེ་ཁྱེད་ཚུ་འོད་དང་པའི་ཞབས་ཏྲིགས་དང་དམར་མཆོད་ཤུལ་དགོཔ་  
རེ་འབྱུང་བ་ཅིན་ང་ཁྱེད་ཚུ་དང་མཉམ་དགའ་སྟོན་འབྱུང་ནི་ཞིན་པས།

༡༨ དེ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཡང་དགའ་བ་ཞིན་དུ་ང་དང་མཉམ་དགའ་སྟོན་འབྱུར།

༡༩ ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་གོ་ཞིན་མ་དེ་སྒྲོ་བ་དེ་བའི་དོན་ལུ་ང་གིས་ཏི་མོ་ཐེ་ཁྱེད་  
ཡོད་སར་ཤུལ་སྤྱུར་གཏང་བའི་རེ་བ་གཅོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལུ་སྐྱེད་ཡོད་པ་ཞིན།

༢༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་འོད་དོན་ལུ་ངས་པར་དུ་ཤ་ཆ་འབད་མི་ཁོ་བཟུམ་གཅིག་  
ང་ཡོད་སར་མི་གཞན་མེད།

༢༡ ག་དེ་སྐྱེ་ཟེར་ན་མི་ག་ར་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ཡོད་མི་དེ་མ་བཟུ་བར་ཁོང་  
རའི་དོན་ལུ་འཚོ་ལས་མས།

༢༢ འདི་འབད་མཇུག་ལུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ག་ཅིས་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ་  
ཏི་མོ་ཐེ་ཀྱིས་ང་དང་མཉམ་ཅིས་སྤྱན་བཟང་སྟེལ་བའི་ཞབས་ཏྲིགས་འབད་ཡོད་  
པའི་ར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས།

༢༣ ང་ལུ་ག་ཅིས་བྱུང་འོང་མ་ཤེས་པ་ཅིས་དེ་ཤུལ་ལས་ཁོད་ཁར་གཏང་ཚུགས་པའི་  
རེ་བ་ང་ལུ་ཡོད།

- ༢༣ འདི་འབད་མ་ལས་ང་རང་ཡང་ཕྱལ་རང་དེ་ཁར་ལུ་འོང་ཚུགས་པའི་ཚྭ་གཏང་  
གཙོ་བོ་ལུ་སྤྱད་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༢༤ དེ་སྤྱན་ཆ་དང་ལུ་རོགས་འབད་མི་དེ་ལས་འཐབ་རོགས། ཁྱེད་ཚུ་འི་བང་ཆེན་  
པ་དང་། དེ་གིས་མཁོ་ཆས་སྤྲི་ཀ་མི་ཨི་པ་རོ་དེ་དུས་འདི་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་གཏང་  
ནི་གལ་ཆེན་ཨིན་མ་དེ་སེམས་ཁར་ཡོད།
- ༢༥ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་ག་ར་གྱིས་བསམ་པ་ལུ་ཁོ་ནད་པ་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཁོ་  
གྱིས་ནམ་གོ་མ་དེ་ཉེང་བཀལ་སེམས་ལུ་མུ་ངན་ཡོག་དེ་འདུག།
- ༢༦ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་ཁོ་ན་སྤྱི་ཤིནི་འགྲུ་ཐུག་རུང་། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱིང་ཨེ་མཛད་  
གནང་དི། ཁོ་མ་ཆད་ང་ལུ་ཡང་མུ་ངན་འགྲུ་མུ་ངན་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་སྤྱིང་  
ཨེ་མཛད་གནང་ཡི།
- ༢༧ ཁྱེད་གྱིས་ཁོ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་དག་འདི་དོན་ལུ་དང་། ང་ལུ་ཡང་མུ་  
ངན་ཉུང་པའི་འགྲུ་ལས་ང་གིས་ཁོ་དེ་ཁར་ལུ་བདག་འཛིན་ཐབས་དེ་གཏང་མ་  
ཨིན།
- ༢༨ གཙོ་བོ་འོ་དོན་ལུ་ཡོད་རངས་ཞིན་མ་ལས་ཁོ་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་ཏིག་ལས་ཞབས་ཞུ།
- ༢༩ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་བ་ཅིན། མ་ཤི་ཀའི་ཕྱག་ལུ་དོན་ལུ་ཁོ་ཤིནི་འགྲུ་ཐུག་ཅིས། ཨིན་  
རུང་ང་ལུ་ཁྱེད་ཞབས་ཏིག་ཞུ་ནི་དོན་ལུ་ཁོ་གྱིས་རང་སྤྱོད་ལུ་ཡང་མ་ཕངས་པར་  
འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

### མི་ཕྱུ་གསུམ་པ།

#### བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་ངེས་བདེན།

- ༡། མཐུག་རང་དེ་སྤྱན་ཆ་ཚུ། གཙོ་བོ་ལུ་དག་འཕྲོ་འགྱུར། དོན་དེ་ལོག་ཅིས་  
ར་ཁྱེད་ལུ་འབྲི་བ་ལུ་ང་མི་བསུན། ཁྱེད་ལུ་ཕན་པའི་དོན་ལུ་ཨིན།
- ༢ རོ་ཁྱི་ཚུ་ལུ་བྱན་པ་སྟོན། ལུ་ངན་པ་འབད་མི་ཚུ་ལས་བྱན་པ་སྟོན། ཤ་གཅད་  
འབད་མི་ཚུ་ལས་བྱན་པ་སྟོན།
- ༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་ཤ་ག་ཐུགས་ལུ་ཚྭ་གཏང་ནི་མེན་པར། ད་ཀོན་  
མཆོག་ལུ་ཐུགས་ཉེད་ནང་ལས་སྤྱིང་བསྟོན་བཀུར་ཞུ་མི་དང་། མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུའི་  
ནང་ལུ་དག་འཕྲོ་འགྱུར་མི། ངེས་བདེན་མཐུན་ཐུགས་བཅད་པའི་མི་ཚུ་ང་  
བཅས་ཨིན།



- ༤ ང་གིས་ང་རེ་གི་གཟུགས་ལུ་བརྟེན་མཛོད་གཏང་པའི་རྒྱུས་ཡོད། མི་གཞིན་རུང་གི་གཟུགས་ལུ་བརྟེན་མཛོད་གཏང་འབད་པའི་རྒྱུས་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོ་ལས་ང་ལྷག་པའི་རྒྱུས་ཡོད།
- ༥ ང་འདི་ཞག་བརྒྱུད་ལུ་མདུན་ཐུགས་བཅད་ཡོད་པ་ཅིན། མི་བརྒྱུད་འདི་ཞིས་ར་ཡལ་པ་ཅིན། མི་རིགས་འདི་ལོན་ཇ་མིན་པ་ཅིན། ཞིབ་རིུ་ལས་སྤྱོད་པའི་ཞིབ་རི་པ་ཅིན། ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་མ་རུ་ཤི་པ་ཅིན།
- ༦ རེ་འདོད་ལུ་ང་གིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་གནོད་པ་བཀལ་མི། བཀའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ནམ་དག་ལུ་བརྟེན་འབད་མཁམས་ང་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་མེད།
- ༧ ག་དེ་སྤྱོད་ཅིན་རུང་དེ་ཚུ་ང་ལུ་ཁོ་བཟང་ཡོད་དི་འབད་རུང་མ་ཤི་ཀ་ལུ་གྲོང་རྒྱུད་ཐོག་པ་སྤྱོད་པ་ཅིན་ཅིན།

མ་ཤི་ཀ་དང་གཅིག་ཁར་འགྱུར་བའི་རེ་བའི་རེ་འདོད།

- ༨ རེ་གིས་རེས་བདེན་གཅིག་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འདི་རྟོགས་ཐུན་པ་གཅིས་དེ་རིན་ཁོང་སྤྱོད་ཅིན་མ་ལས། ང་གིས་གཞན་ཚུ་ག་ར་གྲོང་རྒྱུད་ཐོག་པ་སྤྱོད་པ་ཅིན་དི། ང་གིས་མ་ཤི་ཀ་ཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་མཁམས་ཅིན།
- ༩ མ་ཤི་ཀ་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ། བཀའ་ཁྲིམས་ལས་འབྲེལ་འབྲེལ་མ་དགེ་བའི་ཚུ་བ་ང་ལུ་མེད་རུང་། ཁོ་ལུ་དད་པའི་སྐྱོར་ལས་འབྱུང་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེའི་ཞལ་ཆེ་དང་ཐུན་པར་འགྱུར་སོང་མཁམས་ཅིན།
- ༡༠ དེ་ལས་ང་གིས་ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྤྱོད་པ་ཐོབ་ཞེངས་ཡོད་པའི་རྒྱུས་སྤྱོད་པ་ཤེས་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་བཤགས་བཤགས་དང་ཅོག་འཐད་པ། ཁོའི་སྤྱོད་པ་ལུ་ང་གིས་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས།
- ༡༡ འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ག་དེ་འབད་རུང་འཆི་བའི་སྤྱོད་པ་ལས་གསོན་པོ་ཡོད་ནི་ཅིན་མ་དེ་རེ་འདོད་ཅིན།
- ༡༢ དེ་ལས་ང་གིས་ཐོབ་ཆར་ཞེན་མ་དང་མཐར་པའི་དོན་ལུ་མེན་པར། མ་ཤི་ཀ་ཡི་ཤུ་གྱིས་དོན་དག་ཅིས་ལས་བརྟེན་ང་འཛིན་གཟུང་འབད་ཡོད་པ་དེ། ང་གིས་འཛིན་གཟུང་འབད་ནི་དོན་ལུ་རྟེན་ཤུལ་བདའ་འཇུག་པ་ཅིན།
- ༡༣ ཐུན་ཆ་ཚུ། ང་གིས་དེ་སྤྱོད་འཛིན་གཟུང་འབད་ཡོད་པ་དེ་མ་ཅིས་བར། ཆུབ་ལུ་ཡོད་པ་འདི་བརྟེན་སོད། གནོད་ཁར་ཡོད་པའི་ཁ་ཐུག་ལུ་ཤུགས་བཅོང་དི་འབད་འགྲོམ་མས།

- ༡༥ དགོན་མཆོག་གིས་མ་ཤི་ཀའི་ཤུའི་ནང་ལས་སྤེང་མཐོ་སར་ལུ་འབོ་གནང་བའི་གསེལ་རས་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་རྒྱགས་འབྲུག་ཅིན།
- ༡༦ འདི་འབདམ་ལས་ང་བཅས་ག་དེ་ཅིས་ཉེས་མེད་ལུ་དེ་བཟུམ་སེམས་སྦྱང་དགོ། ག་དེ་མ་ཅིས་སྤེང་ཚུ་ལུ་མནོ་བསམ་མ་འབྲུག་ཅེ་ཡོད་པ་ཅིན། དགོན་མཆོག་གིས་དེ་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་དངོས་སུ་སྤྲོད་གནང་འོང་།
- ༡༧ ག་ཅིས་ར་ཅིན་རུང་ང་བཅས་ལྟོད་པའི་ཆད་དང་བསྐྱེད་ཞིན་མ་ལས། ད་རུང་ཡང་དེའི་ཁ་ཐུག་ལུ་བཅའ་ཁྲིམས་གཅིག་དང་ལམ་ལུགས་གཅིག་འབད་དི་འབྲུ་དགོ།
- ༡༨ སྤྱན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་གཅིག་ཁར་ཁ་མཐུན་ཞིན་མ་ལས་ང་ཅོག་འཐད་པ་འབད། ཁྱེད་རའི་དབུ་བཟུམ་ཁོང་བྱ་སྤྱད་འབད་མི་ཚུ་ལུ་བཟ།
- ༡༩ ག་དེ་སྤེལ་ཅེ་རན་མི་ལེ་ཤ་ཅིས་ར་མ་ཤི་ཀའི་ཁམ་ཤིང་གིས་དག་བྱང་བྱད་ཅིན་མ་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཆར་ལེ་ཤ་སྤྲོད་ཅིས། ད་ལྟོ་འབད་རུང་བསྐྱེད་ཅེ་རང་ཁྱེད་ལུ་སྤྲོད་ཅིན།
- ༢༠ ཁོང་ཚུ་གྲིས་མཐུག་མཐའ་མ་དེ་འཆི་བ་ཅིན། ཁོང་ཚུའི་དགོན་མཆོག་འདི་ཡོད་ཅིན། ཁོང་གིས་གཟི་བརྒྱུད་འདི་ངོ་ཆ་རི་རི་ཅིན། ས་སྤེང་གིས་རྒྱ་མོ་ར་ལུ་ཁོང་གིས་ཞེན་ཆགས་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༢༡ འདི་འབདམ་དང་ང་བཅས་གྲིས་མི་ཁོངས་འདི་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཅིན། དེའི་ནང་ལས་སྤྲོད་མཐོན་སྤྲོད་མཆོག་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འབྲུན་ནི་ལུ་ང་བཅས་སྤྲོད་ཅི་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༢༢ ག་ར་ཁོའི་དབང་ཏུ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་མཐུན་ཐོབས་ལྡན་པ་ཡོད་པའི་ཁོ་གྲིས། ང་བཅས་གྲིས་ཐ་མལ་པའི་གཟུགས་དེ་བསྐྱེད་གནང་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་རའི་གཟི་བརྒྱུད་ལྡན་པའི་སྤྲོད་ཚུ་གཟུགས་དང་ཅོག་འཐད་པ་མཛད་གནང་འོང་།

མིའུ་བཞི་པ།

གདམས་ངག།

༡༡། འདི་འབདམ་ལས་ང་གིས་བཙེ་གདུང་ཡོད་པའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ། དེ་དག་འཕྲོ་དང་གཙུག་རྒྱན་བཟུམ་གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། གཙོ་བོ་ལུ་དད་པ་སྦྱང་དི་བརྟན་ཏོག་ཏོག་ཏོང་།

༢། གཙོ་བོའི་ནང་ལུ་སྤེལ་མཐུན་དེ་བཞུགས་དགོཔ་སྤེང་གིས་མིའུ་ཅི་ཡུས་དང་སེན་

ཉི་ཅི་ལུ་ཁྱ་བ་འབདམ་ཅིན།

༢ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ཡང་ངེ་གིས་ལཱ་རྒྱ་ལས་པ་ངོ་གནས་ངང་གནས། ཁྱེད་ཚུ་  
གྲིས་ཨམ་སྤུ་དེ་ཚུ་ལུ་རྒྱ་ལས་རམ་འབད་དགོཔ་སྟེ་ཁྱ་བ་འབདམ་ཅིན། ཁོང་  
ཚུ་གྲིས་ཀེ་ལེ་མེན་དང་མཉམ་ཅིས་ངེ་ལཱ་རྒྱ་ལས་འབད་འབདམ་ཅིན། ཚེ་རྒྱུགས་  
བམ་ནང་ལུ་ཁོང་ཚུ་འི་མིང་བཀོད་ཡོདཔ་ཅིན།

༣ ཨ་རྟག་ར་གཙོ་བོ་ལུ་དག་འཕྲོ་འཆམ། ད་རུང་ཅིན་རུང་དག་འཕྲོ་འཆམ་རྒྱུ་  
ཟེར་ངེ་གིས་སྒྲུབས་ཅིན།

༤ ཁྱེད་ཚུ་འི་མི་གཞི་བཟང་མ་འདི་མི་ག་ར་གྲིས་ཤེས་བརུག། གཙོ་བོ་འཕྲོན་རན་ཡི།

༥ ག་ཅིས་ལུ་ཡང་སེམས་ཚ་བྱང་མ་ལངས་པར། འདི་འབདམ་ད་ལྷམ་པ་ག་ར་  
ལུ་ཁྱེད་གྲིས་དགོ་མེ་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱི་མཉམ་ད་རྒྱུ་ལམ་གྲིས་སྒྲན་ས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་  
ཟིན་ལེགས་སོ་ཁྱ་དགོཔ་ཅིན།

༦ རྒྱ་གཞུང་པའི་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བདེ་སྦྱིད་འདི། མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་  
ད་ཁྱེད་ཚུ་འི་དོན་ཉིང་དང་སེམས་ལུ་སྒྲུབས་མཛད་འོང་།

༧ མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན། སྤུན་ཆ་ཚུ། ག་ཅིས་ར་བདེན་པ་ཅིན་རུང་། ག་ཅིས་ར་  
ཐུང་མ་ཅིན་རུང་། ག་ཅིས་ར་ལེགས་ཤོམ་ཅིན་རུང་། ག་ཅིས་ར་ཡང་དག་  
པ་ཅིན་རུང་། ག་ཅིས་ར་མཛེས་ཉྱུ་ཉྱུ་ཅིན་རུང་། ག་ཅིས་ར་གུས་ཞབས་  
ཡོད་རུང་། ག་ཅིས་ར་ཡོན་ཏན་ཡོད་རུང་། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་  
པ་ཡོདཔ་ཅིན་མ་མཚོ་བསམ་གཏང་དེ་བཟུ།

༨ ཁྱེད་ཚུ་ང་ལས་ག་ཅིས་ལྷུ་ཡོདཔ་དང་། ཐོབ་ཡོདཔ་དང་། རྣམ་གོ་ཡོདཔ་  
དང་། མཐོང་ཡོདཔ་དེ་ཚུ་འབྲེལ་ཉི་འབད་བ་ཅིན། བདེ་སྦྱིད་གནང་བའི་ད་ཀོན་  
མཆོག་གིས་ཁྱེད་མཉམ་བཞུགས་འོང་།

༩ ཏུས་སྒྲུབས་གཅིག་གིས་རྟེན་ལས་ངེ་དོན་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ལོག་སྟེ་ར་ཤ་ཚ་ནི་འབྱུང་  
ཡོདཔ་ལས། ང་གིས་གཙོ་བོ་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དག་འཕྲོ་སྦྱེད་དི། ཤ་ཚ་  
ཉེ་མ་ལས་འབྱུང་ཡོད་རུང་ཁྱེད་ལུ་འགོ་སྒྲུབས་མ་འབྱུང་།

༡༠ ང་རང་ལུ་དགོ་ནི་དོན་ལུ་སྟེ་སྒྲུབས་སྒྲུབས་མེན། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་གནས་སྒྲུབས་  
ག་ཅིས་ལུ་ཡང་ང་གིས་ལྷུ་བ་དེ་ཤེས་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་དེ་སྒྲུབས་ཅིན།

༡༡ ང་གིས་དམའ་ཕབ་བརྒྱབ་ནི་ཡང་ཤེས། ལོངས་སྦྱོང་འབད་ནི་ཡང་ཤེས། ག་  
སྟེ་གྲུ་སྟེ་མེད་པར་ཡོན་ཏན་དང་སྟེ་མཉམ་ཁྱེད་ཀྱི། འཕྲོ་བའི་ཉྱུ་ཉྱུ་དང་ད་ཀོན་  
སོ་སོ་ག་ར་གྲིས་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ལྷུབས་ཅིས།

- ༡༣ ང་ལུ་མ་ཤི་ཀ་འི་རྣམ་རྒྱུ་ལས་གནང་མ་ལས་བརྟེན་ཏི་ང་གིས་ག་ཅིས་ཡང་འབད་  
ཚུགས།
- ༡༤ ཞིན་རུང་ངེ་དཀའ་ངལ་དུས་ལུ། ང་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་རོགས་རམ་འབད་མ་བཀའ་  
ཟིན་ཆེ།
- ༡༥ ཐིན་བཟང་འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ། མ་སི་ཌོ་ནི་ཡ་ལུང་མ་ཚུགས་ལས་  
ང་འབྱོར་བའི་བསྐང་བྱེད་ཐི་ཐི་ཐི་པ་ཚུ་གྱིས་མ་གྲོགས་པར། གཞན་ཚོས་ཚོགས་  
ག་གིས་ཡང་ང་ལུ་འབྱོན་བཞུགས་ཟེར་བའི་རོགས་རམ་མ་འབད་མ་ཞིན་མ་བྱེད་  
ཚུ་ལུ་རྒྱས་ཡོད།
- ༡༦ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་བ་ཅིན། ཐེ་སོ་ལོ་ནི་ཀ་ལུ་ཡང་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་རོགས་རམ་ལོག་  
ཅིས་ར་འབད་བྱིན་ཡི།
- ༡༧ ང་གིས་གསེལ་རས་འཚོལ་འཚོལ་མེན། བྱེད་ཚུ་ལུ་ཕན་པའི་འབྲས་བུ་འདི་  
ང་གིས་འཚོལ་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༨ ང་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་ཚང་མ་སྤྱོད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ལང་མ་སྤྱོད་འོལ་ཏིག་ཏི་ཐོབ་ཅིས།  
ཞི་པ་རོ་ཌི་རྣམ་ལས་རྒྱུད་དི། དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ལུ་བབས་པའི་ཌིམ་  
ཞིམ་ཏིག་ཏི་འཚོད་པ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཕུལ་གཏང་མེད་ཐོབ་ཏེ་ང་ངལ་རངས་ཡི།
- ༡༩ ངེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་རྒྱ་ནུ་ནང་ལས། བྱེད་ཚུ་ལུ་དགོལ་ག་ར་མ་ཤི་  
ཀ་ཡེ་བུ་ལས་རྒྱུད་དི་གནང་འོང་།
- ༢༠ ད་ལྟོ་ང་བཅས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ཡབ་ལུ་དུས་རྒྱུད་ལས་རྒྱུན་དུ་ག་ཟེབ་ཆེད་ཀྱིས་  
སྟོད་པ་ཕུལ་མ་ཞིན། ཨ་མེན།
- ༢༡ ཡེ་བུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་དད་པའི་སྤྱོད་བུ་རྒྱ་ལུ་བསྐྱོ་སྟོན་ཡོད། ང་དང་མཉམ་ཅིས་ཡོད་  
པའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཡང་བྱེད་ལུ་བསྐྱོ་སྟོན་ཡོད།
- ༢༢ མ་ཤི་ཀ་པ་ག་ར་ལས་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་པོ་སི་སར་གྱིས་ཕོ་བྲང་ནང་ཡོད་  
མི་ཚུ་གྱིས་ཡང་བྱེད་ལུ་བསྐྱོ་སྟོན་ཡོད།
- ༢༣ ང་བཅས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་མ་ཤི་ཀ་འི་ཐུགས་ཆེ་བྱེད་ག་ར་ལུ་འབབ་པར་  
འགྱུར། ཨ་མེན།

ཕྱིན་ཡིག་བརྒྱགས་སོ།

འདི་ལུ་བཏེན་དེ་ར་བཅས་དེ་སྤྲོ་ཆུ་གོ་ཞིན་མ་དེ་ཉི་མ་དེ་ལས་གོ་གཟུངས་དེ། བྱེད་  
ཚུ་ལུ་རིག་པ་དང་གཙུག་པོའི་ཐུགས་འདོད་ཀྱིས་སྒྲོ་གྲས་དང་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་  
ཐུན་པའི་སྐུ་ལོན་ཚུ་སྒྲོབ་པའི་དོན་ལཱ། ར་བཅས་བྱེད་ཀྱིས་དོན་ལུ་སྒྲོན་ལམ་  
ཞུ་ནི་བཀོག་མ་བཞག་པར།

- ༡༠ བྱེད་ཚུའི་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་འདི་གཙོ་བོ་ལུ་འོས་བབས་དང་། ག་ཅིས་ལུ་ཡང་  
ཐུགས་དཀྱིལ་དེ། བྱེད་ཀྱིས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ག་རའི་འབྲས་བུ་དང་ལྷན་དེ། དཀོན་  
མཆོག་གིས་མཐུན་རྟེན་གས་འདི་གོང་དུ་འཕེལ་དགོས་དང་།
- ༡༡ སྤྱག་བཤེལ་དང་ན་གཟུགས་འབྱུང་བའི་སྐབས་ལུ་དགའ་སྤྱོད་དང་རྟོག་པ་རྟོགས་  
ཚུགས་པའི་དོན་ལུ། ཁོའི་གཟེ་བཟིང་གི་མཐུ་སྟོབས་བཟུམ་རུས་སྟོབས་ལྷན་  
དེ་མཛད་གནང་ནི་དང་།
- ༡༢ འོད་ཟེར་གྱིས་སྒྲེས་བུ་དང་གཅིག་ཁར་ནོར་བསྐལ་ཐོབ་ནིའི་འོས་བབས་མཛད་  
གནང་བའི་ཡབ་ལུ་བཀའ་ཟིན་ལེགས་སེ་ཤུལ་དགོ།
- ༡༣ ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ཐུན་པའི་དབང་ཚད་ནང་ལས་བཏོན་དེ། ཁོ་རའི་ཐུགས་བརྩེ་  
བའི་སྤྲུལ་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ་ང་བཅས་བཙུགས་གནང་རུག།
- ༡༤ ཁོའི་སྤྲུལ་གྱིས་སྤྱུ་ཁག་ལས་རྒྱུད་དེ་ང་བཅས་རའི་ཕྱི་ལ་གསལ་ནི་དང་ཐར་  
ལམ་ཡོད་པ་ཞིན།

### མ་ཤི་ཀ་ག་བཟུམ་ཞིན་ན་དང་ག་ཅིས་མཛད་པ།

- ༡༥ ཁོ་མཐོང་ནི་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱུ་བརྒྱན་ཞིན་མ་ལས་བཀོད་པ་ག་ར་  
གྱིས་འགོ་དང་པ་ཁོ་འབྱུངས་རུག།
- ༡༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ལས་བརྟན་དེ་ཞིང་ཁམས་ནང་དང་ས་སྤྱོད་ལུ་ཡོད་པའི་  
འབྱུང་བ་ག་ར་དང་། མིག་ཏུ་མཐོང་མི་དང་མ་མཐོང་མི། ཁོང་ལ་ལུ་རྒྱལ་པོ་  
གྱིས་ཁྱི་ཞིན་རུང་། འབངས་འཁོར་གཡོག་ཞིན་རུང་། དབང་སྤྱི་ཞིན་རུང་།  
མངའ་ཐང་ཞིན་རུང་གེ་ར་ཁོ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དེ་ཁོའི་དོན་ལུ་བཀོད་བཀོད་པ་  
ཞིན་པས།
- ༡༧ འབྱུང་བ་ག་ར་གྱིས་ཉེ་མ་ལས་ཁོ་བཞུགས་རུག། ཁོ་ལས་བརྟན་དེ་འབྱུང་  
བ་ག་ར་སྤྱོད་ཡོད་པ་འདི་ཞིན།
- ༡༨ དེ་ལས་ཆོས་ཆོགས་གྱིས་ དབུ་འཛིན་དང་སྟོན་གོ་ཐོག་འདི་ཁོ་ཞིན། འཆི་བ་  
ལས་གོ་དང་པ་སྤྱུ་འབྱུངས་དེ། ག་ཅིས་ལས་ཡང་ཁོ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཡང་  
དག་པ་དེ་ཞིན།

- ༡༩ ག་དེ་སྤེལ་ཅེ་རྒྱུ་ཁོའི་ནང་ན་ཡབ་ཕྱགས་མཉེས་དི་ག་ཅིས་ར་ལྷ་མ་པར་ཚང་མ་སྤེལ་  
ཁོའི་ནང་ལྷེ་མ་ལྷེ་མ་གནས་ཡོད་པ་ཅིན་པས།
- ༢༠ ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་གྱིས་ཁོའི་སྤྱི་ཁྱུ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དུ་སྤེལ་ནང་ལུ་དང་ཞིང་  
ཁམས་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་འབྲུང་བ་ག་རའི་བདེ་སྤྱིད་འདི་ནང་འགྲུག་མཛད་  
གནང་རྒྱུ་ཅེ་ར་དགེས་སྤྱབས་ཅིན།
- ༢༡ ཏེ་མ་སྤྱབས་ཅིས་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་སྤོ་སྤོར་བཤལ་ཡོད་པ་ལས། ལུ་ངན་པ་འབད་དི་  
བཟུ་མ་ཤེས་པ་དང་ཁྱེད་གྱིས་སེམས་ལུ་དག་འབྱུར་ཏེ་འབད་བུང་། ད་ལྟོ་ནང་  
འགྲུག་མཛད་གནང་དི་ཡོད།
- ༢༢ ཁོ་རང་གིས་སྤྱི་ཤ་ག་ཕྱགས་ནང་ལུ་སྤེལ་འཆི་བ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དུ། ཁྱེད་ཚུ་  
དམ་པ་དང་སྤྱོན་མེད་དང་སྤྱད་པ་འབད་ནི་མ་བུང་པར། ཁོ་རའི་སྤྱི་མདུན་ལུ་  
བཞེས་ནི་སྤེལ་མཛད་ནང་རྒྱུ།
- ༢༣ ག་དེ་མ་ཅིས་སྤེལ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་དད་པའི་གཞི་ཅ་ལུ་དུས་ཨ་རྒྱུ་ར་བརྟེན་རྟགས་  
རྟེན་སྤྱོད་པ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་འོག་གིས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ག་ར་ལུ་ཚེས་བཤད་  
བཤད་པ། ག་ར་གྱིས་ཞབས་རྟགས་པ་པུ་ལུས་ང་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་རྣམ་གོ་  
ཞིན་མ་དེ་དེའི་རེ་བ་ལས་མ་བཟུལ་བ་ཅིན་དེ་བཟུམ་རང་འབྱུར་འོང་།

### པུ་ལུས་ཚེས་ཚོགས་གྱིས་བྱ་རྟགས།

- ༢༤ ཁྱེད་ཚུའི་དོན་ལུ་ཕྱག་བཟུལ་སྤྱོད་པ་ལུ་ང་དགའ་སྤྱོད་ཅིན། མ་ཤེ་ཀའི་ཕྱག་  
བཟུལ་གྱིས་ཕྱག་མཇུག་དེ། ཁོའི་སྤྱི་ག་ཕྱགས་ཅིན་པའི་ཚེས་ཚོགས་གྱིས་དོན་  
ལུ། དེ་ཤ་ག་ཕྱགས་གྱིས་ན་ག་ཕྱག་ཡང་རྟགས་ཚར་ཅིན།
- ༢༥ དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཚུ་ག་དེ་ཅག་ཅག་བཤད་ནི་དོན་ལས། དཀོན་མཆོག་  
གིས་བསྐྱེད་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཁྱེད་ཚུའི་དོན་ལུ་ང་ཚེས་ཚོགས་གྱིས་ཞབས་  
རྟགས་པ་སྤེལ་འབྱུར་སྤོ་ཡི།
- ༢༦ སྤྱི་བཞག་བཞག་པའི་ངོ་ཚར་ཅན་དེ་ཚུའི་བསྐྱེད་པ་ལས་བསྐྱེད་པ་དང་། མི་  
རབས་ལས་མི་རབས་ཚུན་ཡོད་པ་དེ་ཚུ། ད་ལྟོ་ཁོའི་སྤྱི་བུ་དམ་པ་ཚུའི་གདོང་  
ཁར་མངོན་གསལ་སྤེལ་བསྐྱེད་གནང་རྒྱུ།



- ༢༧ ཁོང་ཚུ་ཕུ་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲོ་བཞག་བཞག་པའི་གཟི་བརྗེད་དང་དཔལ་འབྱོར་  
ཚུ་ཕྱི་པའི་སྤྲོ་བཞག་ཕུ་ག་དེ་བཟུམ་ཅིས་ཞིན་ན་ཤེས་བཅུག་ནིའི་དང་ཁྱེད་ཚུའི་ནང་  
ཕུ་བཞག་གས་པའི་མ་ཤི་ཀ། ཁོ་རའི་སྤྲོ་བཞག་ཕུ་དམ་པ་ཚུ་ཕུ་མངོན་གསལ་སྤྲོ་བཞག་  
གནང་མ་ཞིན།
- ༢༨ མེ་རེ་རེ་བཞིན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ཕུ་སྤྲོ་བཞག་འབྱུར་ནི་དོན་ལས། ང་བཅས་  
ཀྱིས་མེ་རེ་རེ་ཕུ་ཆོས་བཤད་ནི་དང་ཤེས་ཡོན་ག་ར་སྤྲོ་བཞག་དེ་བྱེད་མ་ཞིན།
- ༢༩ ག་དེ་སྐར་རུང་ང་ཡང་ཁོའི་ཕུག་ཕུ་ཕུ་ཁོ་རའི་མཐུ་སྤྲོ་བཞག་དུ་ང་གིས་ཅ་  
འགོངས་དེ་འབད་ཡོད་པ་ཞིན།

### མི་ཕུ་གཉིས་པ།

- ༡༡། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་དང་། ལའོ་དེ་ཀ་པ་དང་། དེ་ལས་ཁོང་  
གིས་ངེ་གདོང་མ་མཐོང་བའི་ག་ར་ཀྱིས་དོན་ལུ། ང་གིས་ག་དེ་ཅིས་ཅ་འགོངས་  
ཡོད་པ་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས་དགོ་པ་དེ་ང་ཕུ་འདྲོད་པ་ཡོད།
- ༢ དེ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་སྤྲོ་བཞག་རུས་སྤྲོ་བཞག་ནི་དང་། ཐུམས་སེམས་གཅིག་ཕུ་འབྱུར་  
ནི་དང་། ཐེག་རེ་འབའ་རེ་ཤེས་ཤེས་པ་ཀྱིས་རྒྱ་ཁོར་དང་ལུ་ཞིན་མ་ལས། མ་  
ཤི་ཀའི་ཡབ་དགོན་མཆོག་གིས་གསང་བ་ཚུ།
- ༣ དེག་པ་དང་ཤེས་ཡོན་ཀྱིས་གཏེར་དེ་ཚུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་སྤྲོ་བཞག་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༤ མེག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ཚུ་མགྲོ་སྐར་བའི་གཏམ་ཀྱིས་ནང་མི་ཚུ་དེ་དོན་ལུ་ང་གིས་  
སྤྲོ་བཞག་ཞིན།
- ༥ ག་ཅིས་ཟེར་ན་ངེ་ཤ་ག་ཐུགས་དེ་ཁྱེད་ཚུ་མཉམ་མེད་རུང་། ངེ་སེམས་ཁྱེད་ཚུའི་  
མཉམ་ཡོད་པ་ཞིན། ཁྱེད་ཚུའི་ལམ་ལུགས་མཐུན་ཏིག་ཏི་དང་མ་ཤི་ཀ་ཕུ་དང་  
པ་བརྟེན་ཏིག་ཏི་ཡོད་པ་ཤེས་ཏི་སེམས་དགའ་ཡི།
- ༦ དེ་སྤྲོ་བཞག་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཐོབ་ཆར་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་ཁོའི་  
ནང་ན་གནས་དགོ་པ་ཞིན།
- ༧ ཁོའི་ནང་ན་ཅ་བ་བཅུགས་ཏིག་ག་དེ་འབད་རུང་ཡར་སྤྲོ་བཞག་ཏི་འབད། ཁྱེད་  
ཕུ་སྤྲོ་བཞག་སྤྲོ་བཞག་དུ་བཀའ་ངོན་ལུགས་སོ་ལེ་ཤུ་ལུ་ཞིན་མ་དང་དང་པའི་  
ནང་ཕུ་བརྟེན་ཏིག་ཏི་སྤྲོ་བཞག་ཏི་སྤྲོ་བཞག་ཏི།

- ༩ དན་པ་བརྟེན་པོ་དེ་མེན་མེ་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་མ་ཤི་ཀ་དང་མ་མཐུན་པའི་  
 འཛམ་གྲིང་གི་ལམ་གནང་ལུ་མེད་ཚད་རིག་དང་དོན་མེད་པའི་མགྲོན་པོ་ལས་  
 མེད་པ་བཏང་འོང་།།
- ༡༠ ག་དེ་སྤེལ་ན་དཀོན་མཆོག་སྤྱི་རྣམ་པར་ག་ར་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པ་  
 ཅིན།།
- ༡༡ དེ་ལས་དབང་ཐང་དང་མངའ་བདག་ག་ར་གྱིས་དབུ་འཛིན་ཡེ་ཤུའི་ནང་ཁྱེད་  
 རྩ་ལུ་མེ་ཆེ་ལྷན་དེ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཅིན།།
- ༡༢ ཁོའི་ནང་ལས་ཁྱེད་རྩ་ལག་པ་གྱིས་མ་རིག་པའི་མདུན་ཐུགས་གཅད་ཡོད་པ་  
 ལས། འདི་ཤི་ག་ཐུགས་གྱིས་ལུས་ལས་ཐིག་པ་ལུང་བཀོག་པའི་མ་ཤི་ཀའི་  
 ལུགས་སྤྱི་བརྟེན་འབྲེལ་ལྷན་མེད་ཅིན།།
- ༡༣ ལུས་གསོལ་སྒོ་ལས་ཁོ་མཉམ་ཁྱེད་རྩ་ཡང་དུར་ཁང་ལུ་བཅུགས་ཡོད་པ་དང་།  
 ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྤྱི་གསོན་པོ་རྩྱངས་གནང་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུན་པས་  
 ལུ་དད་པ་སྤྱེ་ཡོད་པ་ལས། ཁྱེད་ཡང་ཁོ་མཉམ་གསོན་པོ་ལོངས་ལོངས་ཅིན།།
- ༡༤ ཁྱེད་རྩ་མདུན་ཐུགས་མ་གཅད་པར་ཤི་ག་ཐུགས་ཐིག་པ་ནང་ལུ་ཤི་ཡོད་པ་ཁོ་གྱིས་  
 ཁྱེད་རྩ་ཉེས་པ་ག་ར་བཤགས་པ་བཞེས་དི། ཁོར་མཉམ་གསོན་པོ་སྤེལ་མཛད་  
 གནང་ལྟ།།
- ༡༥ ཁོ་གྱིས་བཀའ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་ཡི་གུ་བྲིས་བྲིས་རྩ་བཅས་གྱིས་རྩ་བ་ལོག་དེ་  
 ལུ་བཞུགས་གནང་ཞིན་མ་ལས། ཁམ་ཤིང་འགྲུ་ལྷགས་གཟེར་གྱིས་དབས་དེ་མེད་  
 པར་མཛད་གནང་ལྟ།།
- ༡༦ དབང་ཆ་དང་མངའ་སྲིད་གྱིས་མཆོན་ཆ་ལས་ཁམ་ཤིང་འགྲུ་བརྟེན་ཏེ་ཁོང་རྩ་  
 ལས་རྩ་བ་ཁོ་ཐོབ་ཏེ་མཛད་གནང་ལྟ།།
- ༡༧ འདི་འབདམ་ལས་མེ་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་རྩ་བཟའ་བའི་སྐབས་ལུ། ཡང་ཅིན་  
 འཐུང་བའི་སྐབས་ལུ། ཡང་ཅིན་དུས་བཟང་སྐབས་ལུ། ཡང་ཅིན་ནམ་གང་  
 སྐབས་ལུ། ཡང་ཅིན་དམ་པའི་ངལ་གསོ་སྐབས་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་དེ་རྩ་མཛད་མ་བཅུག།།
- ༡༨ དེ་རྩ་འོངས་ཏེ་གྲིབ་མ་རྩ་མ་གཅིག་ཅིན། འདི་འབདམ་ད་ག་ཐུགས་འདི་མ་  
 ཤི་ཀའི་ཅིན།།

- ༡༩ སྤང་ཕབས་བརྒྱབ་ནི་དང་། སྤང་ཕྱུ་བཞེན་བཀྱར་འབད་ཡོད་པ་དང་། མ་  
མཐོང་མེ་ལུ་འདི་ཡིན་ཟེར་ཞེན་མི་ད། འཇིག་བརྟན་པའི་རིག་པ་ཀྱིས་དོན་མེད་  
པར་རང་མཐོང་སྤྱད་དགོཔ་སྟེ་སྟོན་བྱེན་མི་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ཚུའི་གསོལ་རས་  
འཕྲོག་སྟེ་སྟག་མ་བརྒྱག།
- ༢༠ དབུ་ལས་སྟུ་གཟུགས་ཆེ་ལ་པའི་ཆོག་ས་ཚུ་གཅིག་ཁར་མཐུད་དི་འཆོ་སྤྱངས་  
འབད་མ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་མཐུ་སྟབས་ལས་སྟེ་མ་འབྱུ་བྱག།
- ༢༡ ག་དེ་སྟེ་འཛམ་གླིང་གིས་ལྷ་ཚུ་ལུ་བཟྭ་ཞིན་མ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ག་གཅིག་ཁར་ཤི་  
ཤེས་ཡིན་པ་ཅིན། འཇིག་བརྟན་པ་བརྩམ་ག་ཅིས་སྟེ་སྤྱད་དགོཔ།
- ༢༢ དེ་ལུ་ལག་པ་མ་རེག། དེ་ལུ་བྱོམ་མ་བཟྭ། དེ་ལུ་ལག་ལེན་མ་ཐབས།
- ༢༣ དེ་ཚུ་མི་ཀྱིས་བཟོ་བཟོ་བའི་བསྐབ་བྱ་ལུ་བཟྭ་དི་ཡིན། དེ་ཚུ་ག་ར་སྤྱངས་ལོག་  
འབྱུ་བའི་གཞི་ཡིན།
- ༢༤ དེ་ཚུ་ཀྱིས་ཆོས་ལུ་མོས་གུས་དང་། རང་ལུ་སྤང་ཕབས་དང་། ཤ་གཟུགས་ལུ་  
དགའ་མ་སྤྱད་དགོཔ་སྟེ་ཁྱེད་བསྟུལ་འབད་མ་ལས། རིག་པ་བརྩམ་མཐོང་རུང་།  
མེའི་འདྲོད་པ་བཀག་ནི་དོན་ལས་ག་ཅིས་ཀྱིས་ཡང་མ་ཡན་མ་ཡིན།

### ཡི་ཏུ་གསུམ་པ

#### མ་ཤི་ག་མཉམ་འཆི་བ་དང་གསོན་པོ།

- ༡༡། ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ག་དང་མཉམ་གསོན་པོ་སྟེ་ལོངས་ཡོད་པ་ཅིན། དགོན་མཆོག་  
གིས་བྱག་གཡས་ཁ་ཐུག་མ་ཤི་ག་བརྟགས་ཡོད་པའི་སྟེང་ཕྱོགས་ལུ་ག་ཅིས་  
ཡོད་པ་དེ་ཚུ་འཆོལ་ཏི་བཟྭ།
- ༢ འཇིག་བརྟན་ལུ་ཡོད་པ་ཚུ་མནོ་བསམ་མ་གཏང་པར། སྟེང་ཕྱོགས་ལུ་ཡོད་པ་  
ཚུ་ལུ་མནོ་བསམ་གཏང་།
- ༣ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་ཤི་ཆར་དི། ཁྱེད་ཚུའི་མཆོ་མ་ཤི་ག་དང་མཉམ་དགོན་མཆོག་  
ནང་སྤྱབ་ཞག་དི་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༤ ང་བཅས་ཀྱི་མི་ཆོ་ཡིན་པའི་མ་ཤི་ག་མངོན་གསུམ་སྟེ་སྟོན་པའི་དུས་ལུ། ཁྱེད་  
ཚུ་ཡང་ཁོད་མཉམ་ཅིས་གཟིབ་ཆེད་དང་ཡན་དི་མངོན་གསུམ་སྟེ་འགྱུར་འོང་།

- ༤ འདི་འབདམ་ལས་འདྲི་ལོག་དང་། བཅོག་སྤྱོད་དང་། བག་ཆགས་དང་།  
འདད་པ་ངན་པ་དང་། ལེར་ལྷ་དང་། ལྷ་དང་སྤྱུ་ལྷ་ཉེན་མི་ལ་སོགས་པ་རང་  
གིས་ནང་ལུ་དེ་སྤྱོད་ན་གསལ་གཏང་པ་དྲག་།
- ༥ དེ་ཚུ་ལྷ་ཉེན་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་བྱགས་སྤྲོད་པ་ལོག་མེས་ལོ་ཚུ་ལྷ་འབབ་  
ཅིན་།
- ༦ ཏེ་མ་དེ་ཚུ་འི་ནང་ལྷ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་དེ་སྤྱོད་བྱ་བ་སྤྱོད་པ་འབད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཅིན་།
- ༧ ད་ཚུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཅིག་པ་བཟུ་ནི་དང་། ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ནི་དང་། གནོད་སེམས་  
དང་། ཉེས་སྦྱོན་སྦྱངས་ནི་དང་། ཁ་ལས་ཆོག་ངན་སྤངས་ནི་ཚུ་ག་ར་སྤངས་  
དགོཔ་ཅིན་།
- ༨ ཁྱེད་ཚུ་རང་བཞིན་རྟེན་པའི་ལུ་ཚུ་ཕུད་བཀོག་ཞིན་མ་དུ། གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལུ་ཁ་གྱིས་ཤོབ་མ་སྤངས་།
- ༩ ཤེས་ཤེས་པ་དང་སྤྱོད་ནི་དོན་ལྷ་བཀོད་པ་པའི་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་ཅིག་འབད་པ་གསོ་  
བའི་རང་བཞིན་གསལ་པ་བྱོན་དགོཔ་ཅིན་།
- ༡༠ མ་ཤི་ག་འདི་ག་ར་ལྷ་ཅིན་། ག་ར་གྱིས་ནང་ལྷ་ཡོད་པ་ཅིན་། འདི་ཁར་ལྷ་ཏེ་  
ལེན་པ་ཡང་ཅིན་ཡ་ཏུ་དྲུ་པ། གཅང་མ་ཡང་ཅིན་མ་བཅོག་པ། མཐའ་ཁོབ་  
ཡང་ཅིན་སའི་ཐེན། ཐུན་གཡོག་པ་ཡང་ཅིན་རང་དབང་སྤོབ་སྤོབ་བཟུ་དེ་  
བ་རྩ་ལས་མེད་པ་ཅིན་།
- ༡༡ དགོན་ཆོག་གིས་འདམས་ཁ་མཛད་གནང་བའི་སྤྱོད་ཕུད་མ་པ་དང་གཅིས་བའི་  
ཚུ་ལ་ལས། སྤྱོད་རྩེ་དང་། བཅེ་བ་དང་། དམན་སེམས་དང་། སྤྱོད་ཚུང་  
དང་། བཅོད་པའི་བཀའ་བཀོ་བྱོན་དེ།
- ༡༢ གཅིག་གིས་གཅིག་ལྷ་བཅོད་པ་སྤྱོད་དགོཔ་དང་དགོངས་ཡངས་བྱོན་དགོཔ་  
ཅིན་། མི་གཅིག་གིས་ཁྱེད་མཉམ་ཁ་འབབ་ཆོག་འབབ་འབད་ཡོད་རུང་། མ་  
ཤི་གའི་ཁྱེད་ལྷ་དགོངས་ཡངས་གནང་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་གྱིས་ཡང་འདི་བཟུམ་  
འབད་དགོ།
- ༡༣ དེ་ལས་ག་ཅིས་པའི་ལྷ་ལས་རྣམ་པར་དག་པ་དང་མཐུན་པའི་བྱམས་དང་  
སྤྱོད་རྩེ་འགྲུ་བཅིངས་།

- ༡༥ སྤྱི་གཞུགས་གཅིག་གིས་ཡན་ལག་ལུ་འགྱུར་ནི་དོན་ལུ་འཕོ་ཡོད་པའི་དགོན་  
མཆོག་གིས་མ་ཤི་ཀའི་བདེ་སྤྱི་འདི་ཁྱེད་ཚུའི་སེམས་ནང་ལུ་ཐིམ་ནི་སྨོན་པ་  
གནང་མི་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་བཀའ་ཟིན་ཆེ་དགོཔ་ཨིན།།
- ༡༦ མ་ཤི་ཀའི་གསུངས་ཁྱེད་ཚུའི་ནང་ལུ་གནང་ནིའི་དོན་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་གཅིག་གིས་  
གཅིག་ལུ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ག་ར་སྒྲུབས་སྟོན་འབད་དགོཔ་དང་། མགྱུར་མ་དང་  
སྤྱད་བྱངས་དང་དེ་ལས་ཐུགས་ཉིད་ཨན་པའི་སྤྱད་བྱངས་དེ་ཚུ། ཁྱེད་རའི་སེམས་  
ཀྱི་གཏིང་ལས་ར་གཙོ་བོ་ལུ་དད་པ་སྟོན་སྐྱེད་ཐེན་དེ་ཕུལ་དགོཔ་ཨིན།།
- ༡༧ ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པའི་གཏམ་དང་ལུ་ག་ཅིས་འབད་བུང་། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུའི་མཚན་  
ལུ་འབད་ཞིན་མ་ལས། དགོན་མཆོག་ཡབ་ལུ་བཀའ་ཟིན་ལེགས་སོ་ཕུལ་དགོ།།

### མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུའི་མི་ཚང་།

- ༡༨ ཨམ་སྤུ་ཚུ། གཙོ་བོའི་ནང་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་མགལ་གྱིས་དབང་  
ཚད་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་ཨིན།།
- ༡༩ མགལ་དེ་ཚུ། ཁྱེད་རའི་ཨམ་སྤུ་ཚུ་ལུ་རྒྱུ་མོ་མ་ལངས་པར་གཅེས་དྲིགས་དྲིག་  
འབད།།
- ༢༠ ཨ་ལོ་ཚུ། ས་མའི་བཀའ་གཅིས་ར་ཨིན་བུང་ཉན་པ་ཅིན། དེ་ལུ་གཙོ་བོ་ཐུགས་  
དགྱེས་འོང་།།
- ༢༡ ཨ་པ་ཚུ། ཁྱེད་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཚོགས་བཟང་མ་གཏང་། དེ་མིན་ཁོང་ཚུ་སེམས་  
ཤེ་འོང་།།
- ༢༢ བྱ་རོགས་ཚུ། འཛིག་བཏེན་གྱིས་ལུགས་སྤྲུལ་ཨིན་པའི་དཔོན་ཚུ་ལུ། རོ་དང་  
སོ་ལུ་བཟུ་དེ་གཞིག་མ་བརྒྱབ་པར། གཙོ་བོ་ལུ་འཛིག་ཞིན་མ་ད་སེམས་བྱང་  
པའི་འགྲུ་ལས་ཁོང་གིས་ཁ་ལུ་ཉན།།
- ༢༣ ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ལུ་ག་ཅིས་ར་འབད་བུང་མི་ཚུའི་དོན་ལུ་མ་འབད་བར། སེམས་  
གཏིང་ལས་ར་གཙོ་བོའི་དོན་ལུ་འབད་ནིའི་རྩ་འགོངས།།
- ༢༤ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་ཀྱིས་གཙོ་བོ་མ་ཤི་ཀའི་ཞབས་དྲིག་ཞུས་ལས། ཁྱེད་ཀྱིས་  
གཙོ་བོ་ལས་ནོར་སྐལ་གྱིས་གསོལ་རས་ཐོབ་ཨིན་མ་ཤེས།།

༢༥ འདི་འབདམ་པ་ཁོ་ངན་པ་འབད་མི་དེ་ལུ་ངན་པའི་ལན་ལྷན་ཐོབ་འོང་། དེ་  
ཁར་ཉེས་རིང་ཟེར་ཙུ་ལས་མི་བྱེ།

### མིའུ་བཞི་པ།

༡༡༥༥ དཔོན་ དེ་ཚུ་ ཁྱེད་ལུ་ཡང་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་དཔོན་གཅིག་བཞུགས་ཡོད་པ་  
ཞིན་མ་ཤེས་ཞིན་མ་དཔ། ཁྱེད་རའི་བྱ་རོགས་ཚུ་ལུ་ཐང་བཏང་ཏང་ལེགས་ཤོམ་  
སྦྱངས་དགོ།

༢ བཀའ་ངོན་ལེགས་སོང་བཅས་པ་སྟེ་ངན་པ་རྩོན་དེ་ཨ་རྟག་ར་གསལ་ཤམ་བཏབ།

༣ དཀོན་མཆོག་གིས་ སྒྲིམ་ཉེ་མ་ཤི་ཀའི་རྩ་ཆར་ཅན་ཚུ་བཤད་ཚུགས་ནི་འདོན་  
ལུ། ང་བཅས་ལུ་ཡང་གསལ་ཤམ་བཏབ། འདི་ནང་ལུ་ང་ཡང་གཙོན་པ་སྟེ་ཡོད།

༤ འདི་བཟུམ་ང་གིས་ཁ་སྦྱབ་ད་ལུ་ང་གིས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཤད་ཚུགས་པའི་  
དོན་ལུ་ཞིན།

༥ གོ་སྐབས་རེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ། ཁོང་བྱི་པ་ཚུ་མཉམ་མཁས་པའི་བྱ་སྦྱོང་ཚུ་  
སྦྱངས།

༦ མེ་རེ་རེ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་ཁྱེད་གྱིས་རིག་པ་འདེབས་ཏེ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ། ཉུས་ཨ་རྟག་  
ར་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སྐབས་པའི་གཏམ་དེ་ཉེན་ཏོང་ཏོ་ཆའི་བྱོམ་བཟུམ་བཟུང་ཅན་  
དགོཔ་ཞིན།

༧ རི་གནས་ཚུ་ལ་ག་ར་ཏི་ཀི་ཀུས་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་བཤད་འོང་། ཁོ་སྟུན་ཆ་གཅེས་  
ཏོག་ཏོ་དང་། ཞབས་ཏོག་པ་དམ་ཆོག་ཅན་དང་། གཙོ་བོའི་དོན་ལུ་ལཱ་རོགས་  
འབད་མི་ཞིན།

༨ ཁོ་ང་གིས་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་བཏང་དགོཔ་འདི། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་  
ཁོ་གྱིས་ཤེས་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ལུ་སེམས་གསོ་ཁོ་གྱིས་འབད་འོང་།

༩ ཁོ་དང་མཉམ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སྟུན་ཆ་གཅེས་ཏོག་ཏོ་དང་དམ་ཆོག་ཅན་ཞིན་པའི་  
ཨོ་ནི་སི་ལྷས་བཏང་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་འདི་ཁར་ལུ་འབྱུང་འབྱུང་མ་  
ཚུ་ག་ར་ཁྱེད་ལུ་བཤད་འོང་།

༡༠ རི་བཙོན་པའི་ཆ་རོགས་ཨ་རྟེས་ཏར་ཀུ་དང་། གཞན་ཡང་སྐར་ན་བླས་གྱིས་

- ཆ་མོ་མུར་ཀུས་ལས་ཁྱེད་ལུ་བསྟེ་སྤོང་། མུར་ཀུས་ཀྱིས་སྒྲོར་ལས་ཁྱེད་ལུ་སྒྲུབས་  
དེ་བཏང་ཡོད། ཁོ་དོད་པ་ཅིན་ཁྱེད་ཀྱིས་གདོང་ལེན་འབད།
- ༡༡ རྒྱས་རྒྱས་ཟེར་བའི་ཡེ་ཤུ་ཡ་ཏུ་དུ་པའི་མདུན་སྐྱུགས་གཅད་ཡོད་པའི་དགོན་  
མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱིས་དོན་ལས་དེ་གིས་ལཱ་རྒྱུ་གས་ཨིན། ཁོང་དེ་སེམས་  
གསོ་འབད་མི་ཨིན།
- ༡༢ ཁྱེད་ཚུ་ལས་གཅིག་མ་གཤིག་ཀྱི་ཕྱག་ཕྱི་ཞུ་མི་ཨི་པབ་རྒྱས་ཀྱིས། ཁྱེད་ཚུ་དགོན་  
མཆོག་གིས་ཐུགས་འདོད་སྟོན་མེད་པ་དང་མཐར་ཕྱིན་སྐབ་པའི་དོན་ལུ་དུས་ཨ་  
རྟག་ར་གསོ་ལས་བཏབ་དེ་ཅ་འགོངས་མི་ཀྱིས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་བསྟེ་སྤོང་།
- ༡༣ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་ཚུ་དང་ལའོ་དེ་ཀེ་ལུ་ཡོད་མི་དང་ཉི་ར་པོ་ལེ་ལུ་ཡོད་  
མི་ཚུ་ཀྱིས་དོན་ལུ་བཅོན་གུས་སྟོན་འབད་ཡོད་པ་དེ་ང་གིས་ཁོ་འཁྱོད་པ་དང་གཞག་  
འབད་སྟེ་ཨིན།
- ༡༤ གཅེས་བའི་སྟན་པ་ལུ་ཀ་དང་དེ་མུས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་བསྟེ་སྤོང་།
- ༡༥ ལའོ་དེ་ཀེ་ལུ་ཡོད་པའི་སྟན་ཆ་ཚུ་དང་། རིམ་ཕུས་དང་ཁོ་འཁྱོད་ཀྱི་མ་ནང་ཡོད་པའི་  
ཆོས་ཆོགས་ལུ་བསྟེ་སྤོང་།
- ༡༦ ཡི་གུ་འདི་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ལྷག་ཞེན་མ་ལས། ལའོ་དེ་ཀེ་འཁྱོད་ཆོས་ཆོགས་ལུ་ཡང་  
ལྷག་བཅུག། ལའོ་དེ་ཀེ་ལས་སྟོད་པའི་ཡི་གུ་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་བཟུ།
- ༡༧ ཨར་ཅི་ཕུས་ལུ། གཙོ་བོ་འཛུང་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་ཞབས་དྲིགས་ཀྱིས་  
ལཱ་ཚུ་སྐབ་དགོ་པ་སྟེ་ཅན་པ་སྟོན་ནི་དོན་ལུ་སྒྲུབས།
- ༡༨ བསྟེ་སྤོང་ཞུ་མི་དེ་པུ་ལུས་ང་རང་གིས་ལག་པ་ལས་འབྲིས་འབྲིས་ཨིན། དེ་  
སྟེ་བཅུག་སེམས་ལུ་ཅན། ཁྱེད་ལུ་ཐུགས་རྗེ་འབབ་པར་ཤོག། ཨ་མེན།



ཕྱིན་ཡིག་དང་པ་བཞུགས་སོ།

ལྷོ། ཕུ་ལུས་དང་སེལ་བྱ་ནས་དང་ཉི་མོ་ཐི་གྱིས། ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀ་ལུ་ཡོད་པ་འི་  
དཀོན་མཆོག་ཡབ་དང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀའི་ནང་ལུ་ཡོད་པ་འི་ཆོས་ཆོག་ས་ཀྱི་སྐྱེ་མདུན་  
ལུ། རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ང་བཅས་རའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀ་ལས་ཐུགས་  
རྗེ་དང་བདེ་སྐྱིད་འབབ་པར་ཤོག།

2 ང་བཅས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལམ་ནང་ཕྱ་ཁྱེད་ཚུ་མ་དག་ར་བཅད་དེ་ཡོད། ཁྱེད་ཚུ་ག་རའི་  
དོན་ཕྱ་དུས་ཚུན་དཀོན་མཆོག་ཕྱ་བཀའ་བློན་ལེགས་སེ་ཕུལ་ཕུལ་སྤངས་ཡོད།

2 ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཀ་ཤི་ཀ་ལས་བཞེན་དེ། ཁྱེད་ཚུ་འི་དང་པའི་ལྷ་དང་།  
བྱམས་པའི་ཚོན་ཤུགས་དང་། བོན་པའི་རེ་བ་ཚུ། ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་  
སྤྲུམ་དུ་ཀྱང་ལྷ་ཚུ་ཆད་མེད་པར་བཞུགས་འོང་མས།

གཅེས་པའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ། བྱེད་ཚུ་དགོན་མཆོག་གིས་འདམས་ཡོད་པ་དང་བཅས་  
ཀྱིས་ཤེས།།

ང་བཅས་ཀྱིས་སྒྲིན་བཟང་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་གསུངས་རྒྱུ་ལ་གཅིག་མེན་པར། རྣམས་  
 དབང་དང་། དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དང་། ཡིད་ཆེད་ཅད་དང་བཅས་པ་སྤེལ་བས་  
 ཅིས། ཁྱེད་ཚུ་འི་སྐྱུག་ལུ་ང་བཅས་མི་ག་བརྒྱམ་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།

དམ་པའི་སྤྱགས་ཉིད་ལས་འབྱུང་བའི་དགའ་སྤྱིའི་བཀའ་ལྟ་ཞེན་དེ། བྱེད་ཚུ་  
ང་བཅས་དང་གཙོ་བོའི་སློབ་མ་ལྟ་ཡོད་པ་ཞིན།

དེའཕས་མེས་ཀྱི་མ་དང་ཨེ་ཀ་ཡའི་ཕྱང་མ་ཕྱགས་ནང་གི་དད་ཅན་ག་ར་གྱིས་  
དོན་ཕྱ་ཁྱེད་ཚུ་དཔེ་བཟུམ་སྟེ་འགྱུར་སོ་ཡི།

ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་འི་ནང་འགོད་ལས་གཙོ་བོ་འི་གསུངས་མེ་སེ་རྩི་ནི་ཡ་དང་  
ཞེ་ག་ཡ་ལུ་རྒྱང་མ་ཅིག་ནས་གོ་གོ་སྟེ་མེན་པར། ལུང་མ་ཕྱོགས་རེ་རེ་ལུ་ཁྱེད་  
ཚུ་གྱིས་དགོན་མཚོག་ལུ་དད་པ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་གསེ་མེད་པར་དར་ཡོད་པ་  
ལས། ང་བཅས་ག་ཅིས་ཡང་སྒྲུབས་མ་དགོ་པ་འབྱུང་ཡི།

གཅིས་མ་ཟེརན་ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་ང་པཅས་གྱིས་རྒྱུ་ལས་བྱེད་ལུ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་

བཤད་བྱེན་མ་ལས། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ག་དེ་སྤེ་བདེན་པ་དང་སྐྱ་གསོན་པོ་བཞུགས་  
པའི་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཞབས་ཏོགས་བྱ་བའི་དོན་ལུ། ལྷ་དང་སྐྱ་ཚུ་བརྟེན་ནི་བཀོག་  
བཞག་ཏེ་དཀོན་མཆོག་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༠ ཏུས་མ་འོངས་པའི་བྱགས་སྤྱོད་ལས་ང་བཅས་སྤྱོད་གནང་མི། འཆི་བ་ལས་སྐྱ་  
གསོན་པོ་རྟོངས་གནང་མི་ཡེ་ཤ། ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱོན་ནི་འབད་བའི་ཁོའི་  
སྤས་ལུ་སྐྱག་ཡོད་པ་ཡིན།

### ཡི་ཏུ་གཉིས་པ།

#### བེ་ས་ལྷ་ནི་ཀའི་ནང་ལུ་པ་ཏུ་ཡུས་གྱིས་བྱག་ལུ།

༡༡། སྐྱ་ཆ་ཚུ། བྱེད་ཚུ་ང་བཅས་མཉམ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ་དེ་དོན་ད་  
མེད་པ་སྤེ་མི་འགྱུར་ནི་ཡིན་མ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།

༡ འདི་ཡིན་རུང་དེ་རྟོང་ལས་ང་བཅས་ཐེ་ལི་ཐེ་ལུ་སྐྱག་བསྐྱེད་དང་རྩ་རི་རི་འབྱུང་  
ཡོད་པ་བྱེད་གྱིས་ཤེས། དེ་སྤེ་ང་བཅས་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གིས་  
ཐོན་བཟང་བྱེད་ཚུ་ལུ་བཤད་ཚུགས་མི་དེ། དཀོན་མཆོག་གིས་རྟོགས་དང་ལྡན་  
པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཡིན།

༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་གྱིས་རྟོན་འབུལ་འདི་བྱེད་ལུ་གཡོ་སྐྱུར་ཡང་ཅིན་གྱི་བ་  
ཅན་དང་། ཡང་ཅིན་མགྲོས་རྩ་ལས་མེན།

༣ དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་རའི་སེམས་བརྟག་དཔུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ཐོན་  
བཟང་གིས་ལུ་ལུ་སྤྱོད་གཏང་བཞིན་དུ་ང་བཅས་གྱིས་ཆོས་བཤད་དེ། མེ་ཚུ་དགའ་  
ནི་དོན་ལས་མེན་པར། དཀོན་མཆོག་བྱགས་འབྲེས་བའི་དོན་ལུ་ང་བཅས་གྱིས་  
འབད་ཡོད་པ་ཡིན།

༤ ང་བཅས་གྱིས་རྩ་དང་སྤོའི་གཏམ་ཚུ་ནམ་ཡང་མ་སྐྱབས་ཡིན་མ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།  
སྤོའི་དེ་ཚུ་བརྟེན་སེམས་གྱིས་སྐྱབས་ཡོད་པ་བཟུམ་མེན་མ་དཀོན་མཆོག་གིས་  
མཁྱེན།

༥ ཡང་ཅིན་ང་བཅས་མ་ཤི་ཀའི་སྐྱ་ཆ་བཞིན་ཟེར་དེ་བྱེད་ལུ་དབང་ཚུགས་གམ།  
ཡང་ཅིན་ང་བཅས་བྱེད་དང་མི་གཞན་ལས་གྱུས་ཞབས་མ་འཆོལ།

- ལ འདི་འབདམ་ནད་གཡོག་མོ་མའི་ཁྱིམ་མོ་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་བདག་འཛིན་ཐབས་  
ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་འི་སྤྱུག་ལྷ་ང་བཅས་ཡང་གཟབ་དྲིག་དྲི་སྤྲོད་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༥ འདི་འབདམ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གཅིས་བར་དགོངས་ཏེ། ཁྱེད་ལྷ་དགོན་མཆོག་གིས་  
ཕྱིན་བཟང་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མཆོད་པར་ང་བཅས་ཁྱིམ་སྤྱུག་ཡང་ཁྱེད་ལྷ་ཕྱིན་  
ནི་འདོད་པ་ཡོད། གཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་ཚུ་ང་བཅས་ཁྱིམ་གཅིས་དེ་ཡང་ཡོད་པ་  
ཡིན།
- ༦ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་བ་ཅིན། སྤྱན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་ཁྱིམ་ཁྱེད་ལྷ་དགོན་མཆོག་གིས་  
ཕྱིན་བཟང་བཤད་བཤད་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཚུ་གལ་ཡང་དགའ་ལྷོ་མེ་བཏང་ནི་དོན་  
ལས། ཉི་མ་དང་རྒྱབ་མོ་མེད་པར་ཆ་འགོངས་འབད་བའི་ང་བཅས་ལཱ་དེ་ཁྱེད་  
ཚུ་ཁྱིམ་སེམས་ལྷ་ཡོད།
- ༡༠ ཁྱེད་དང་ཅན་ཚུ་ལྷ་ང་བཅས་དམ་པ་དང་། ཆོས་སེམས་ཅན་དང་སྤྱོད་མེད་པར་  
ག་དེ་སྤེ་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི་དཔང་གཞག་ཁྱེད་ཚུ་དང་དགོན་མཆོག་ཡིན།
- ༡༡ ཨ་པ་ཁྱིམ་ཁོ་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལྷ་ག་དེ་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་བཅས་ཁྱིམ་ཡང་  
ཁྱེད་ལྷ་བསྐྱབ་བྱ་དང་སེམས་གསོ་དང་གདམས་ངག་ཕྱིན་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཚུ་ཁྱིམ་  
ག་དེ་མ་ཅིས་ཡང་ཤེས།
- ༡༢ དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་དང་གཟི་བརླིང་ནང་ལྷ་འཕོ་གནང་མེ་ཁོ་ཁྱིམ་ཁྱེད་  
ལྷ་འབྱོར་ནི་འོས་འབབ་མཛད་གནང་འོང་།
- ༡༣ གཅིས་མ་ཟེརན་གནས་དོན་དེ་ལྷ་བརྟེན་དི། ང་བཅས་ལས་ཁྱེད་ཁྱིམ་ཉན་པའི་  
དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས། ཁྱེད་ཁྱིམ་མི་ཚུ་འི་སྤྱུག་ཐོབ་ཐོབ་མེན་པར།  
དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་དེ་ལྷ་བདེན་པ་སྤྱོད་དི་དང་ཅན་ཚུ་འི་ནང་ལྷ་ཕྱག་  
ལཱ་མཛད་གནང་བའི་ཡང་དག་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་བཟུམ་གནས་  
ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་རྒྱན་ཆ་མེད་པར་དགོན་མཆོག་ལྷ་བཀའ་རྒྱུ་ལཱ་ཁྱིམ་  
སྤྱུག་ཡིན།
- ༡༤ ག་དེ་སྤེ་ཟེརན་ཁྱེད་སྤྱན་ཆ་ཚུ། ཡ་དྲ་དྲ་ལྷ་ཡོད་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་ཆོས་  
ཆོག་ལྷ་ཁྱེད་ཡང་མ་ཤིག་ཡེ་ཤྱི་ནང་ལྷ་སྤྱོད་མ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཡིན། གཅིས་མ་  
ཟེརན་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ཁྱེད་རའི་ལྷ་ང་མ་སྤྱོད་ཁྱིམ་ཁྱིམ་མི་ཚུ་ལས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཁྱིམ་  
གནོད་འཚོ་མུང་མ་དེ་ཁོང་ཚུ་ཡང་ཡ་དྲ་དྲ་པ་ལས་དེ་སྤེ་མུང་མ་ཡིན།

- ༡༥ ཁོང་ཡ་དྲུ་པ་ཚུ་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུང་ང་ཁོང་རའི་ཡུང་རྟོན་པ་ཚུ་བཀོང་ས། དེ་  
ལས་ང་བཅས་ལུ་གནོད་འཚེ་བྱུན། དཀོན་མཆོག་ལུ་ཐུགས་ཉེས་ནི་ཚུ་མ་འབད།  
མི་ག་ར་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་ཡོད།
- ༡༦ ང་བཅས་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ཆོས་བཤད་འབད་མ་དེ་ཁོང་གིས་བཀག་  
འདམས་འབད་དི། མི་ག་ར་ཨ་རྟག་ར་མྱིག་པ་འབད་བཙུག་པ་ཡོད། ཨིན་  
རུང་ཁོང་ལུ་མཇུག་མཐའ་མ་ཐུགས་ཁྱོ་འབབ་འོང་།
- ༡༧ འདི་འབད་མ་དེ་ང་བཅས་ར་སྟུན་ཆ་ཚུ། ཉུས་ཡུན་འཐང་ཀྱ་གཅིག་གིས་དོན་  
ལུ་ང་བཅས་ཁྱེད་ལས་ཤིག་ཐུགས་ཁྱོ་འབྱུང་སོ་རུང་། སེམས་ལས་མ་བརྟེན་  
པར་ཁྱེད་ཚུ་འོག་ལོག་དི་མཇུག་ནི་འོ་སྟོན་འདོད་སྟོན་ཡོད།
- ༡༨ ང་བཅས་དེ་འོ་ནང་འཁོད་ལས་པ་ལུ་ལུས་ང་གིས་ལོག་ལོག་ཅིས་ཁྱེད་ཡོད་སར་  
འོང་ནི་བསམ་པ་ཡོད་རུང་། བདུན་གྱིས་བཀག་ཆགས་འབྱུང་ཡི།
- ༡༩ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འབྱོན་པའི་བསྐང་ལས་ཁོ་འོ་སྟོན་ལུ་ང་བཅས་རའི་  
རེ་བ། ཡང་ཅིན་དག་འོ་སྟོན་དང་། ཡང་ཅིན་དག་འོ་བའི་གཙུག་རྒྱན་ཚུ་ཁྱེད་  
ཚུ་ཡང་མི་ཉུག་མ།
- ༢༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ང་བཅས་གྱིས་གཟི་བརྟེན་དང་དག་འོ་སྟོན་ཨིན།

### ལཱུ་གསུམ་པ།

### དྲི་མུ་ཐི་བཏང་བའི་རྒྱ།

- ༡༡༥༥ འདི་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་འདི་བས་རྟག་སྟེ་བཟོད་མ་ཚུགས་པར། ང་  
བཅས་ཨེ་ཐེན་ལུ་གཅིག་སྟེ་ལུས་སོ་རུང་བཏུབ་པས་ཟེར་མཚན་བསམ་གཏང་ཡི།
- ༡ མ་ཤི་ཀའི་ཕྱིན་བཟང་གིས་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་ཉོགས་པ་ཨིན་པའི་  
ང་བཅས་རའི་སྟུན་ཆ་དྲི་མུ་ཐི་ཁྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ཁྱེད་རའི་དད་པའི་སྟོན་ལས་  
གཉོན་སྟོན་བཙུགས་པ་དང་སེམས་གསོ་འབད་བར་གཏང་མ་ཨིན།
- ༢ མི་ག་གིས་ཡང་དེ་ལུ་བརྟེན་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སྟག་བཟུལ་སྟོང་མ་བཙུག། ལཱ་དེ་ལུ་  
ང་བཅས་བསྟོན་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཤེས།
- ༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ཁྱེད་ཡོད་སར་སྟོན་ཡོད་པ་དེ་ལུ། དེས་པར་དུ་སྟག་  
བཟུལ་སྟག་དགོཔ་ཟེར་སྟབས་ཡོད་པ་དེ་ཁྱེད་གྱིས་ཤེས་བཞིན་དུ་འབྱུང་ཡི།

- ལ འདི་འབད་ཐུག་ལས་བརྟེན་དེ། བར་ཆད་བརྟེན་མེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་བར་ཆད་བརྟེན་  
དེ། ང་བཅས་ཅ་འགོངས་དེ་འབད་ཡོད་པ་ཚུ་ཕན་པ་མེད་པ་སྟེ་འབྱོར་གོ་འཛིག་  
དེ། ཁྱེད་ཚུ་འདི་དང་པ་ཤེས་པ་འདི་དོན་ལུ་ང་ལྷན་སྟོན་མ་ཚུགས་པར་ཁོ་བཟང་  
བཟང་མ་ཅིན།
- ༥ ང་ཚྭ་ཉི་མོ་ཐེ་ཁྱེད་ཡོད་སར་ལས་ལོག་སྟེ་ང་བཅས་ཡོད་སར་ཚྭ་ཉི། ཁྱེད་ཚུ་  
དང་པ་དང་། བྱམས་སེམས་དང་། མ་རྟག་ར་ང་བཅས་སེམས་ཁར་ལུ་བྱ་  
ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་ཁྱེད་ཚུ་འཕྱད་དགོ་མཚོ་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ང་  
བཅས་འཕྱད་དགོ་མཚོ་དེ་ཡོད་ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་སྟག་འོང་ཡི།
- ༦ དེ་སྟེ་ཅིན་མ་ལས། སྟན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་ལུ་དཀའ་ངལ་དང་སྟག་བསྐྱལ་ག་  
ཅིས་ར་སྟོང་རུང་ཡང་། ཁྱེད་ཚུ་འདི་དང་པ་ལས་བརྟེན་དེ། ང་བཅས་སེམས་  
གསོ་བདེ་ཉིག་ཉི་ཐོབ་དེ་ཡོད།
- ༧ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་གཙོ་བོ་འོན་པ་ལུ་བརྟེན་ཉིག་ཉི་སྟོན་པ་ཅིན། ང་བཅས་  
ར་གསོན་པོ་སྟོན་འོང་།
- ༨ ཁྱེད་ཚུ་འོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་ང་བཅས་དགའ་སྟོན་འབྱུང་ཡོད་པ་  
བཞིན་ ཅུ་ ང་རུང་ང་བཅས་ཀྱིས་ག་དེ་སྟེ་ལོག་དེ་ཁྱེད་ཚུ་འོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་  
ལུ་བཀའ་བྱིན་ལེགས་སྲ་ལུ་ཕན་ནི་ཅིན་མ།
- ༩ ཁྱེད་ཚུ་འདི་ཞལ་མཇལ་ནི་ད། ཁྱེད་ཚུ་འདི་དང་པ་སྟོན་མེད་འབྱུང་བའི་དོན་ལུ་ང་  
བཅས་ཉིན་མཆོན་མེད་པར་གནམ་མེད་ས་མེད་གསོལ་སྐྱབས་བཟབ་ཅིས།
- ༡༠ ང་བཅས་རའི་ཡབ་ཅིན་པའི་དཀོན་མཆོག་ཁོ་རང་དང་། ང་བཅས་རའི་གཙོ་  
བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ང་བཅས་ཀྱིས་ལམ་ཁྱེད་ཡོད་སར་འབྱོར་དེ་གནང་ཡི།
- ༡༡ ང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལུ་བྱམས་པ་སྟེ་ང་ེ་སྟེ་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཡང་ཕན་  
ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་པ་སྟེ་ང་ེ་དང་མེག་ར་ལུ་བྱམས་སེམས་སྟེ་  
དགོ་པ་འདི་གཙོ་བོ་འོན་ལུ་གོང་དུ་འཕེལ་དེ་མཇེད་གནང་འོང་།
- ༡༢ དུས་མཐའ་མ་ལུ་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཁོ་རའི་ཕོ་ཉམེ་སྟེ་  
ཆོགས་དང་བཅས་པ་སྟེ་འབྱོན་པའི་སྐབས་ལུ། ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ང་བཅས་  
རའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ནང་ལུ་ཉེས་སྟོན་གང་  
ཡང་མེད་པར་རྣམ་པར་དག་པ་འབྱུང་བའི་དོན་ལུ་བརྟེན་ཉིག་ཉི་བཟོ་གནང་  
འོང་།

ཡི་འུ་བཞི་པ།

མི་ཆོ་གཅིག་པ་འདི་གྲིས་དཀོན་མཆོག་ག་དེ་སྟེ་ཐུགས་དགེས་ནི།

༡༡། མཐའ་མཐུག་ལུ་སྤྱན་ཆ་ཚུ། དཀོན་མཆོག་ཐུགས་དགེས་ནི་འུ་བ་སྤྱད་  
ལམ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འབད་དགོཔ་ང་བཅས་གྲིས་ཁྱེད་ལུ་སྤྱབས་དྲོ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་འབད་  
ཡི། ད་རུང་ཡང་འདི་བས་ཐུག་པ་སྟེ་འབད་དགོཔ་ཅིན་མ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཞབས་ལས་  
ང་བཅས་ཁྱེད་ལུ་ཁྱ་བ་འབད་ཅ་ཅིན།

༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཞབས་ལས་ང་བཅས་གྲིས་ཁྱེད་ལུ་བྱེན་པའི་  
བཀའ་ཚུ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ཅིན་མ་ཁྱེད་གྲིས་ཤེས།

༣ ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་འདྲོད་ཆགས་སྤངས་དེ་ནམ་པར་དག་པ་འགྱུར་དགོཔ་དེ་དཀོན་  
མཆོག་གིས་ཐུགས་འདྲོད་ཅིན།

༤ དེ་སྟེ་ཁྱེད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གྲིས་ཁོ་རའི་ཉོད་ཚུ་གཙང་ཉོག་ཉོ་དང་གུས་ཞབས་ག་  
དེ་སྟེ་བཞག་དགོཔ་ཅིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་ཤེས་དགོ།

༥ དཀོན་མཆོག་ངོ་མ་ཤེས་པའི་བྱི་པ་ཚུ་དང་ཅོག་འཐེད་པ་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་འདྲོད་  
ཆགས་ལྷངས་དེ་སྤྲོད་མི་རུང་།

༦ ང་བཅས་གྲིས་ཁྱེད་ལུ་ཉེ་མ་ལས་བྱན་སྤྱལ་འབད་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། གཙོ་བོ་  
འདི་ལཱ་ག་ར་གྲིས་གནོད་ལན་མཛོད་ལམན་ཅིན་མ་ལས། མི་ག་གིས་ཡང་དེ་  
ལས་མ་འགལ་བར་ཁོ་རའི་སྤྱན་ཆ་ལུ་མགྱོས་ར་ཅ་ལས་བརྒྱབ་མི་རུང་།

༧ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་བཙོག་པ་འགྱུར་ཏེ་སྤྲོད་ནི་མེན་པར།  
དམ་པ་འགྱུར་ནི་དོན་ལུ་ཁོ་གྲིས་འཕོ་གནང་གནང་མ་ཅིན།

༨ འདི་འབད་ཅ་ལས་ཁོ་ག་གིས་མེ་མེད་བསྐྱར་མེད་མི་ལུ་མེ་མེད་བསྐྱར་ཅ་མེན། ང་  
བཅས་ར་ལུ་ཁོ་རའི་ཐུགས་ཉིད་དམ་པ་གནང་བའི་དཀོན་མཆོག་ལུ་མེ་མེད་  
བསྐྱར་ཅ་ཅིན།

༩ ཁྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བུམས་སེམས་སྦྱེད་དགོཔ་འདི་དཀོན་མཆོག་སྐྱོར་  
ལས་ཁྱེད་ཚུ་སྤྱབས་སྟོན་འབད་ཚར་ཡིན། སྤྱན་ཆ་ལུ་བུམས་སེམས་སྦྱེད་དགོཔ་  
སྐྱོར་ལས་ཁྱེད་ལུ་ང་གིས་འབྲིས་དགོཔ་ཅིས་མིན་འདུག།

༡༠ མེ་སི་ཚོ་ནི་ཡའི་སྤྱན་ཆ་ག་ར་ལུ་ཁྱེད་གྲིས་བུམས་སེམས་ཐེག་རེག་འབའ་རེག་





མིའུ་ཐུ་པ།

གཙོ་བོ་འབྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་ག་འགྲིག་འབད་མྱོང་དགོ་པ།

༡༡། ཐུན་ཆ་ཚུ། ཉུས་སྐབས་དང་ནམ་ཉུས་སྐོར་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབྲི་དགོ་པ་  
ཅིས་གན་ཡང་མིན་འདུག།

༢། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་གན་མ་ཕྱི་རུ་ཨར་མ་བརྒྱུ་བར་འོང་དོ་བཟུམ་གཙོ་བོ་འབྱོན་པའི་  
ཉིམ་ལུ་དེ་སྐོར་འོང་ནི་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་ག་དམ་ཅིས་ཡང་ཤེས།

༣། ག་དེ་སྐོར་ཨིན་ན་ཟེརན་མི་ཚུ་གྲིས་བདེ་སྦྱིད་དང་བརྟན་ཆ་ཡོད་ཟེར་སྐབས་པའི་  
ཉུས་ལུ། ཨམ་སྐུ་སྐུམ་སྐུག་མི་གཅིག་གིས་ཨ་ལོ་སྦྱི་ནིའི་ན་བྱུག་བརྒྱུ་བ་ཡོད་པ་  
བཟུམ། དེ་ཕྱལ་ལས་རྣམ་ཏོགས་དཔུང་རི་མེད་པའི་འཛིགས་པ་འབྱུང་དི། ཁོང་  
དེ་ཚུ་བྱུག་མི་ཐར།

༤། འདི་འབད་མ་ཁྱེད་ཐུན་ཆ་ཚུ་ཐུན་པ་ནང་ལུ་མེད་པ་ལས། ཉིམ་དེ་ཁར་ལུ་ཁྱེད་  
ཚུ་ཨར་མ་བརྒྱུ་མི་བཟུམ་གཟུང་མི་ཚུ་གས།

༥། ཁྱེད་ཚུ་འོང་ཟེར་གྲིས་ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ཉི་མའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ཨིན། ང་བཅས་རྒྱབ་མོ་  
ཡང་ཅིན་ཐུན་པ་མེན།

༦། འདི་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་ཁོང་གཞན་ཚུ་ཅོག་འཐད་པ་གཉིད་མ་ལོག་པར།  
ང་བཅས་ར་ན་ཐེན་བྲན་པ་སྟོན་མྱོང་དགོ།

༧། ག་དེ་སྐོར་ཟེརན་ཁོང་གཉིད་ལོག་མི་ཚུ་གན་མ་རྒྱབ་མོ་གཉིད་ལོག་ལུས་འོང་། དེ་  
ལས་ཁོང་ཆང་ར་བེ་མི་ཚུ་གན་མ་རྒྱབ་མོ་ར་བེ་ལུས་འོང་།

༨། འདི་འབད་མ་དང་ང་བཅས་ཉི་མ་ཨིན་མི་ཚུ་ར་མ་བཟེ་བར་དད་པ་དང་བྱམས་པ་  
སྦྱང་མེའི་བྱང་ཁོག་འགྲུ་ཕུར་བདང་། ཐར་ལམ་རེ་བའི་ཕྱགས་ཚོག་བཙུགས།

༩། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ཐུགས་སྦྱོར་ལོག་ནི་དོན་ལུ་བསྐྱོས་  
མ་གནང་བར། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་ཐར་ལམ་ཐོབ་ནི་སྐོར་  
བསྐྱོས་གནང་གནང་མ་ཨིན།

༡༠། ང་བཅས་ར་གསོན་པོ་སྦྱོང་རུང་ཤི་རུང་། ང་བཅས་ཁོ་མཉམ་མྱོང་ནི་དོན་ལུ་  
ཁོ་བཤའགས་དགོ་པ་འབྱུང་བྱུག།

༡༡ འདི་འབདམ་ལས་ཁྱེད་རའི་འབད་འབདམ་བཟུམ་ཁྱེད་ཚུ་ཅིག་ཁར་འཛོམས་  
ཞིན་མ་ད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སེམས་གསོ་དང་བསྐྱབ་བསྟོན་འབད།

### བསྐྱབ་བུ་སྟོམ་ཆོག་ས་དང་བསྟོན།

- ༡༢ སྤུན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་ནང་ལས་ལཱ་འབད་མི། གཙུག་པོ་འོ་དོན་ལུ་ཁྱེད་འཁྱེད་མི་  
དང་བསྐྱབ་བུ་སྟོན་མི་ཚུ་ལུ་གུས་ཞབས་འབད།
- ༡༣ ཁོང་ཚུ་འོ་དོན་ལུ། ཁོང་ལུ་ག་ཅིས་དེ་གཅིས་ཏྲིག་ཏྲི་དང་མས་གུས་  
སྦྱེད་ཟེར་ང་བཅས་ཁྱེད་ལུ་བྱ་བ་འབདམ་ཞིན། ཁྱེད་རང་ནང་འཁོད་ལུ་བདེ་  
བ་དང་སྦྱིད་པོ་སྦྱོང་།
- ༡༤ སྤུན་ཆ་ཚུ། ལེ་ལོ་ཅན་ལུ་བསྐྱབ་བུ་སྟོན། སེམས་ཚུང་ལུ་སྦྱིང་རུས་བཙུགས་  
ཟེན། ཞན་པ་ཚུ་ལུ་ཁྲོགས་རམ་འབད། མིག་ར་ལུ་བརྟན་པ་སྟོམ་ཟེར་ང་བཅས་  
ཁྱེད་ལུ་སྟོན་སྟེན་འབདམ་ཞིན།
- ༡༥ ཁྱེད་ག་གིས་ཡང་ངན་པ་འཁྱེད་ལོག་ངན་པ་གྱིས་མ་འཇུག། ཁྱེད་རང་གཅིག་  
གིས་གཅིག་ལུ་མ་ཚད་མིག་ཞན་ག་ར་ལུ་ཡང་ལོགས་ཤོམ་འབད་ནི་ཙུ་འགོངས་  
ཟེར་བྱུང་ཞིན།
- ༡༦ དུས་ཚུན་དུ་དག་འཕྲོ་འཆམ།
- ༡༧ ཚུན་ཆད་མེད་པར་སྟོན་ལམ་བུ།
- ༡༨ ག་ཅིས་ར་ཞིན་དེ་འབད་རུང་དེ་ལུ་བཀའ་ངོན་ལོགས་སོ་ལུ། འདི་མ་གྱི་ཀ་  
ཡེ་བྱ་ལས་ཚུད་ཞིན་མ་ད་ཁྱེད་ཚུ་འོ་དོན་ལས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བྱགས་འདོད་  
ཞིན།
- ༡༩ བྱགས་ཉིད་ལུ་ངོམས་མ་བཙུག།
- ༢༠ ལུང་སྟན་པ་ཚུ་ལུ་སྦྱང་ལབས་མ་བཙུག།
- ༢༡ ག་ར་ལུ་ར་ཁྱེད་སྦྱེད་དེ་ལོགས་ཤོམས་དེ་ལུ་བརྟན།
- ༢༢ ལྷ་མ་པ་ག་ར་ལས་ངན་པ་འདི་སྤངས།
- ༢༣ དེ་ལས་བདེ་སྦྱིད་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ཡོང་ཚད་ཅིག་པ་ལུ་རྣམ་པར་དག་པ་  
དང་དམ་པ་མཛད་གནང་ནི་དོན་ལུ། ང་བཅས་རའི་གཙུག་པོ་ཡེ་མ་གྱི་ཀ་འཁྱེན་

པའི་སྐབས་ལུ། བྱེད་རའི་སྒྲིག་དང་ཤ་གཟུགས། རྒྱལ་ཤེས་གསུམ་ཉེས་སྒྲིན་  
མི་འབྱུང་ནི་ཐབས་ལུ། ང་གིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་སྐྱབ་བཏབ་གོ།

༢༣ བྱེད་ལུ་འཁོ་ཡོད་མི་དེ་བསྐྱུ་མེད་ཅིན། ཁོ་གྲིས་མཛད་གནང་འོང་།

༢༤ སྤྱན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་དོན་ལུ་སྤྱན་ལམ་ཁྱུ་གནང་།

༢༥ དམ་པའི་ཁ་ཁུ་བཀལ་ཏི་སྤྱན་ཆ་ག་ར་ལུ་བརྟེན་སྤོང་།

༢༦ ཡིག་འདི་དམ་པའི་སྤྱན་ཆ་ག་ར་ལུ་རྟེན་སྤོང་ལྟར་དགོས་སྤྱོད་གིས་གཙོ་བོ་འདི་བང་  
ཚད་ཁྱེད་ལུ་ཅིས་སྤོང་པ་ཅིན།

༢༧ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་བྱེད་ལུ་འབབ་པར་ཤོག།  
ཅུ་མེན།

༩ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གཙོ་བོ་ལྷ་མདན་ལས་མཐུནྟེ་བས་དང་གཟི་བརྟེན་ལས་ཕྱི་ལར་

བརྟན་གཏང་ཞིན་མ་དུ། མཐའ་མེད་པའི་འཆི་བའི་ཉེས་ཆད་ཁོང་ལུ་བཀལ་  
འོང་།།

༡༠ ང་བཅས་ཀྱིས་དཔང་གཞག་འདི་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་དད་པ་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་འབྱོན་  
པའི་བསྐང་ལུ་སྒྲེས་བུད་མ་པ་ཚུ་གྱིས་སྤྱད་ལུ་གཟི་བཞིན་དང་ལྡན་དི། དད་ཅན་  
ཚུའི་ཁོ་ལུ་བསྟོན་སྤྲུལ་ས་ལུ་བའི་ཉིམ་དེ་འབྱུང་འོང་།།

༡༡ དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། ཁོ་གྱིས་འཛོ་གནང་བའི་ཁྱེད་ཚུ་འོས་  
འབབ་ཡོད་པ་ལས། རེ་འདྲོད་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་དང་། དད་པའི་ལུ་དང་ལྡན་  
པའི་དོན་ལུ་དུས་རྒྱུན་དུ་ང་བཅས་ཁྱེད་ལུ་སྟོན་ལམ་ཁྱེད་ཞིན་།།

༡༢ དེ་སྤྱིང་ང་བཅས་རའི་དཀོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་སྤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་དང་  
བརྟན་དེ་གཙོ་བོ་ཡེ་སྤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཆོན་ཁྱེད་ཚུའི་ནང་ན་དང་། ཁྱེད་ཚུ་ཁོའི་  
ནང་ན་འབད་ཞིན་མ་དུ་དཔལ་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་ནི་ཞིན་།།

### ཡི་ཏུ་གཉིས་པ།

གཙོ་བོ་ལོག་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས་བྲིམས་དཔུང་།།

༄༅། ཐུན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་སྤུ་མ་ཤི་ཀ་ལོག་སྟེ་འབྱོན་མ་དུ་ལུ། ང་  
བཅས་ཁོའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ནི་སྟོར་ལས་ཁུ་བར་འབད་སྟེ་ཞིན་།།

༢ གཙོ་བོ་ཉིམ་དེ་སྟོན་ཅིས་ཟེར་བའི་ལུང་སྟན་ཡང་ཅིན་སྤྱད་བསྟུན། ཡང་ཅིན་  
སེམས། ཡང་ཅིན་གཏམ། ཡང་ཅིན་ང་བཅས་ལས་ཞིན་པའི་ཡི་གུ་ལས་རྟེན་  
ཁྱེད་ཚུ་འདྲོག་མེན་དགོ།།

༣ ག་དེ་ར་སྟོར་རུང་མི་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་མགྲོ་སྟོར་བརྒྱབ་མ་བརྟུག། ཉེ་མ་ངོ་  
ལོག་པ་མ་འོང་བར་དུ། རྟེན་པའི་མི། ཡང་ཅིན་མཐའ་མེད་འཆི་བའི་བུ་ཚུ་  
དེ་མཛོན་གསལ་སྟེ་སྟོན་པའི་ཉིམ་དེ་མི་འོང་།།

༤ ཁོ་གྱིས་སྟེ་ཟེར་འཛོམས་པ་ག་ར་དང་བསྟོན་བཀུར་འབད་བའི་སྒྲུ་བརྟེན་ཚུ་ཡོད་  
རེ་ཡོད་ཆད་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི། ཁོ་རང་ག་ར་ལས་མཐོན་བཟོ་སྟེ། དཀོན་  
མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་དུ། ང་དཀོན་མཆོག་ཞིན་ཟེར་ཡང་སྤྲུལ་  
འོང་།།

- ༥ ང་ཁྱེད་ཚུ་མཉམ་ཡོད་པ་ད་ལུ། ཁྱེད་ལུ་གཏམ་དེ་ཚུ་འོ་སྐར་ལས་ང་གིས་བཤད་  
ཡོད་པ་སེམས་ལུ་མ་དན་གཤམ།
- ༦ ཁོ་རེ་དུས་ཚོད་ལུ་མངོན་སུམ་སྟོན་ནི་དོན་ལུ་ད་ལྟོ་བར་ཆད་བརྒྱབ་ཡོད་པ་དེ་  
ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།
- ༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ངན་པ་གྱིས་གསང་བའི་ལུ་ཚུ་ད་ལྟོ་འགོ་བཙུགས་དི་འདུག།  
ཨིན་རུང་ག་ཅིས་འབྱུང་ནི་ཨིན་ན་དེ་ཚུ་བར་ཆད་འདི་ཁོ་གཅིག་གིས་མེད་པ་མ་  
འབྱུར་བའི་བར་དུ་ག་ཅིས་ཡང་མི་འབྱུང་།
- ༨ དེ་ལས་ཐིག་སྟོད་དེ་མངོན་གསུམ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། གཙོ་བོའི་ཞལ་ལས་ཁའི་  
དབུགས་ཀྱིས་མི་དེ་བརྒྱག་གཏང་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་དངོས་སུ་འཁྱོན་པའི་བྱང་ཚུབ་  
སེམས་དཔའི་འོད་ཟེར་གྱིས་མེད་པར་མཛད་གནང་འོང་།
- ༩ མིང་ན་དེ་བདུད་གྱིས་ལུ་འབད་བའི་རྩ་འལུལ་དང་རྟགས་མཚན་དང་ཡ་མཚན་  
ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་སྟོན་དི་མཐོན་འོང་།
- ༡༠ ཐར་པ་གནང་བའི་བདེན་པ་དེའི་བྱམས་པ་སྟེང་མེ་མ་ཐོབ་ལས་བརྟན་དི་དད་  
པ་ཉམས་མེད་དད་པ་ལོག་མི་ཚུ་ཁོང་རང་ཤི་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།
- ༡༡ རྒྱ་ཁྱེན་དེ་ལུ་བརྟན་དི་དགོན་མཚོག་གིས་ཡང་དག་པ་མེན་མི་དེ་ལུ་བདེན་པར་  
ཤེས་པའི་དོན་ལུ། ཁོང་ཚུ་ལུ་སེམས་ཀྱིས་འབྱུལ་བ་སྦྱོམ་གནང་འོང་།
- ༡༢ དེ་སྟེ་ཁོང་ག་ར་གྱིས་བདེན་པ་དེ་ལུ་ཡིད་མེ་ཆེས་བར་མ་རིགས་པ་ལུ་དག་འམི་  
ཚུ་ཞལ་ཆེ་གཅད་གནང་འོང་།

### བཀའ་ཟིན་ལེགས་སྟོང་སྟོན་ལམ།

- ༡༣ གཙོ་བོའི་ཐུགས་བརྟེན་གནང་བའི་སྟུན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་ཐུགས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་དི་  
ནམ་པར་དག་སྟེ་འབྱུང་ཡོད་པ་ཞིན་དུ། བདེན་པ་ལུ་དད་པ་བྱེད་དི་ཐར་ལམ་  
ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་ཏེ་མ་གོ་ཐོག་ལས་དགོན་མཚོག་གིས་ཁྱེད་ཚུ་འདམས་ཁ་གནང་  
ཉུག། ང་བཅས་ཁྱེད་ཚུ་འོ་སྐར་ལུ་དུས་ཡ་རྟག་ར་དགོན་མཚོག་ལུ་བཀའ་ཟིན་  
ལེགས་སྟོང་ག་དེ་སྐར་རུང་ཕུལ་ཤི་ཨིན།
- ༡༤ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ལེ་ཤུམ་ཤི་ཀའི་དཔལ་བཟིང་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ། ང་བཅས་  
ཀྱིས་ཕྱིན་བཟང་ལས་བརྟན་དི་ཁྱེད་ཚུ་འཕོབ་ཨིན།

- ༡༥ འདི་འབདམ་ལས་སྤྱན་ཆ་ཚུ། བརྟེན་ཏྲིག་ཏྲི་སྤྲོད་། དེ་མེན་རུང་ང་བཅས་  
 གྱིས་ཁ་གྱིས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དང་། ཡང་ཅིན་ཡི་གཏེ་རྟེན་ལས་བརྟེན་བྱེན་པའི་བསྐྱེད་  
 བྱ་ཚུ་དུས་རྒྱུན་དུ་སྤྲོད་ས།
- ༡༦ ད་ལྟོ་ང་བཅས་ལུ་བྱམས་སེམས་སྤྲེད་དེ་ཐུགས་རྗེ་རྟེན་ལས་མཐའ་མ་མེད་པའི་  
 སེམས་བདེ་བ་དང་རེ་བ་ལེགས་ཤོམ་གནང་མི། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཁོ་རང་  
 དང་། ང་བཅས་རའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས།
- ༡༧ བྱེད་ཚུའི་སེམས་ལུ་སེམས་གསོ་གནང་ཞི། དགེ་བའི་ལུ་དང་ངག་ལུ་བརྟེན་  
 པར་མཛད་གནང་འོང་།

### ཡི་ཁུ་གསུམ་པ།

#### མཐུག་ལྟུག་པ།

- ༡༡། མཐའ་མཐུག་ལུ་སྤྱན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་དོན་ལུ་སྤྲོད་ལམ་ཁྱུ་གནང་། གཙོ་  
 བོའི་གསུངས་ཚུ་བྱེད་ཚུའི་ནང་ལུ་ཕྱལ་སྤྱར་དར་ཞིན་མ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཡོད་པ་  
 བཟུམ་ས་ཕྱོགས་གཞི་ཡང་དར་བའི་དོན་ལུ་དང་།
- ༢ དེ་ལས་ང་བཅས་མེད་ན་པ་དང་ངན་པའི་རིགས་ལས་འབྱོལ་ཏི་ཐོབ་བཅུག། ག་  
 ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ག་ར་གྱིས་དད་པ་མེན་འདུག།
- ༣ འདི་འབདམ་ད་གཙོ་བོ་འདི་བསྐྱེད་ཅིན། བྱེད་ཚུ་བརྟེན་ཏྲིག་ཏྲི་མཛད་ཞིན་མ་  
 ད་ངན་པ་ཚུ་ལས་སྒྲུབ་ས་མཛད་འོང་།
- ༤ ང་བཅས་གྱིས་བྱེད་ལུ་ཕན་གཏམ་བཤད་ཡོད་པ་བཟུམ་ད་ལྟོ་བྱེད་གྱིས་འབད་  
 འབདམ་དང་རྟེན་ལས་འབད་ནི་ཚུ་གཙོ་བོ་ནང་ལུ་སྤྲོད་གཏེ་དི་ཡོད།
- ༥ གཙོ་བོའི་བྱེད་ཚུའི་སེམས་དཀོན་མཆོག་ལུ་བྱམས་སེམས་སྤྲེད་དགོཔ་དང་མ་  
 ཤི་ཀའི་དོན་ལུ་སྤྲོད་ནི་སྤྲོད་འབྱོན་འོང་།
- ༦ སྤྱན་ཆ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཆོན་ཐོག་ལུ། ད་ལྟོ་ང་  
 བཅས་བྱེད་ལུ་བཀའ་རྒྱ་བྱེན་མ་ཅིན། བྱེད་གྱིས་ང་བཅས་ལས་ཐོབ་པའི་  
 ལུགས་སྒྲུབ་བཟུམ་མེན་པར་ལཱ་འབད་མཁུམ་པར་རྟེན་མི་སྤྱན་ཆ་ཚུ་དང་ཆ་རྟགས་  
 མ་འབད།
- ༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་གྱིས་ལཱ་དེ་ཚུ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་འབད་དགོཔ་ཅིན་མ་བྱེད་



- རའི་ཤེས། བྱེད་མཉམ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུང་བཅས་ལཱ་འབད་མ་རྒྱམ་པར་མ་  
རྟོན།
- ༩ དེ་སྤྱི་བྱེད་ཀྱིས་ག་ལུ་ཡང་དགའ་ངལ་མ་བྱིན་ནི་དོན་ལུ། ཉི་མ་བྱེ་རུ་མེད་པར་  
དགའ་མཉམ་དཔུང་དི་ལཱ་འབད་འབད་མ་ཞིན་མ་ལས། རིན་གོང་མ་སྤྱོད་པར་མི་ག་  
གིས་ནང་ལས་གང་ཡང་བཟའ་བཟའ་མཉམ་མེད།
- ༡༠ དེ་སྤྱི་ང་བཅས་ལཱ་སྟོབས་དབང་མེད་པར་འབད་མ་མེན། བྱེད་ཚུ་ང་བཅས་ཀྱིས་  
ལཱ་འབད་ནི་དོན་ལུ་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་དབྱེ་འབད་བསྟོན་སྟོན་མ་ཞིན།
- ༡༡ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་ང་བཅས་བྱེད་མཉམ་ཡོད་པ་ད་ལུ། མི་ག་གིས་ལཱ་མ་འབད་མ་  
དེ། ཁོ་སྟོ་བཟའ་ནི་མེད་འོང་ཟེར་བཀའ་ཆུ་བྱིན་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༢ བྱེད་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ལཱ་ཞིན་མ་དེ་མ་འབད་བར་དོན་ད་མེད་པའི་ལཱ་འབད་དི་  
ལེ་ལེར་ཅན་སྤྱོད་ཡོད་པ་རྣམས་གོ་ཡི།
- ༡༣ ཁོང་ད་ལྟ་དེ་སྤྱི་ཡོད་མི་ཚུ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དམིགས་ཡུལ་དེ། ཉག་  
ཉག་མེད་པར་ཁོང་རའི་ལཱ་འབད་དི་ཁོང་རང་སྟོ་བཟའ་ཟེར་ང་བཅས་ནི་སྤྱི་  
བཀའ་ཆུ་སྤྱི་ངས་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༤ འདི་འབད་མཉམ་དེ་བྱེད་སྟུན་ཆ་ཚུ། ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བ་ལུ་ཐང་མ་ཆད།
- ༡༥ དེ་ལས་མི་ག་གིས་ཡི་གུ་འདི་ནང་ང་བཅས་ཀྱིས་སྐབས་མི་ལུ་མ་ཉན་པ་ཅིན།  
མི་དེ་སེམས་ཁར་བཞག་ཞིན་མ་དེ། ཁོང་ཚ་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ཁོད་ཆ་རོགས་  
མ་འབད།
- ༡༦ བྱེད་ཀྱིས་ཁོ་དག་བྱང་བྱེད་བཟུམ་སྤྱི་མ་ཅིས་བར་སྟུན་ཆ་བཟུམ་ཅིས་དི་བསྐབ་  
བྱ་བསྟོན།
- ༡༧ བདེ་སྤྱི་དེ་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཁོ་རང་གིས་དུས་མ་རྟག་ར་ག་དེ་སྟོར་རུང་ག་ར་བྱེད་ལུ་  
བདེ་སྤྱི་གནང་དི། གཙོ་བོ་བྱེད་མཉམ་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཅིག།
- ༡༨ བསྟོ་སྟོ་ལུ་མི་འདི་པུ་ལུས་ང་རང་གིས་ལག་པ་ལས་འབྲི་འབྲི་མ་ཞིན། དེ་སྤྱི་  
ང་གིས་འབྲིས་ཡོད་པ་ཚུ་ང་གིས་ཡི་གུ་ག་རའི་ནང་ལུ་ངོ་རྟགས་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༩ ང་བཅས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་བྱེད་ཚུ་ག་ར་ལུ་འབབ་པར་  
ཤོག་ཅིག། ཨ་མེན།

སྒྲུ་ཆབ་པ་ལུ་ལུས་གྱིས་དི་མི་ཐེ་ལུ་བསྐྱེལ་བའི་ཕྱིན་

ཡིག་དང་པ་བཞུགས་སོ།།

༡། ང་བཅས་རའི་སྒྲུབས་གནས་དགོན་མཆོག་དང་། ང་བཅས་རའི་རེ་ས་གཙོ་  
བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་བཀའ་བཞེན་དུ། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་སྒྲུ་ཆབ་ཞིན་པའི་པ་ལུ་ལུས་ང་  
གིས།

༢ དེ་བདེན་པའི་བུ་ཚུ་དི་མི་ཐེ་ལུ། ང་བཅས་རའི་ཡབ་དགོན་མཆོག་དང་ང་བཅས་  
རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ། རྩེ་རྩེ་དང་བདེ་སྦྱིད་འབབ་པར་སྟོག།

༣ བྱེད་གྱིས་གཞན་ལུ་ཁོང་གི་འདི་དང་འདི་ཟེར་མི་གཞན་གྱིས་བསྐྱེལ་བུ་མི་བརྟོན་  
ནི་དོན་ལུ། བྱེད་མི་ཐེ་སི་ལུ་རྩྱེད་དགོཔ་སྦྱེ་ང་གིས་མེ་སི་རྩྱེ་མི་ལུ་ང་མ་ཕྱོགས་  
ནང་ལས་འབྱོར་བའི་སྐབས་ལུ་ཞུ་བ་འབད་ཡོད་པ་ཞིན།

༤ དད་པ་ལུ་གཙོ་ཆེ་བའི་དགོན་མཆོག་གིས་བཀོད་གནང་བའི་རིམ་ལུ་སེམས་གྱིས་  
འཆར་གཞི་ལེ་ཤ་སྦྱེད་པའི་གཏམ་དང་སྤང་ཚུ་ཞིགས་ནི་མེད་པའི་མི་རབས་ཚུ་  
ལུ་སེམས་མ་ཡེངས།

༥ ད་ལྟོ་མཇུག་སྒྲུབ་འི་བཀའ་ཚུ་འདི། བསམ་པ་བཟང་པོ་ལས་བྱམས་པ་སྦྱིང་  
རྩེ་དང་། བསམ་ཤེས་གསལ་ཉྱེག་ཉྱེད་དང་། དད་པ་དངོས་གནས་ངང་གནས་  
འདི་ཞིན།

༦ མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་དེ་ཚུ་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་འབྱུང་ཁྱེད་སྤངས་མེད་པའི་སྒྲིམ་སྒྲུབས་  
དི་རྒྱས་ཆ་མེད་པ་བཟོས་ཞིན་པས།

༧ ཁོང་རང་ག་ཅིས་སྐབས་ཞིན་ན་ཡང་ཅིན་ག་ཅིས་སྟོན་མ་ཞིན་ན་དེའི་དོན་དུ་ཁོང་  
གིས་ཏ་མ་གོ་བུང་། བཀའ་བྲིམས་གྱིས་སྦྱོབ་དཔོན་འབད་ནི་སྒྲིམ་འདོད་སྦྱེད་དེ་  
འདུག།

༨ འདི་འབད་མ་དེ་མི་གཅིག་གིས་བཀའ་བྲིམས་བཞེན་དུ་གནས་དེ་འབད་བཅོན།  
བཀའ་བྲིམས་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ང་བཅས་གྱིས་ཤེས།

༩ བཀའ་བྲིམས་འདི་མཆོས་སེམས་ཅན་ཚུའི་དོན་ལུ་བཟོ་བཟོས་མེན། ཁོང་བྲིམས་  
མེད་མི་ཚུ་དང་། བྲིམས་ལས་འགལ་མི་ཚུ་དང་། ཆོས་མེད་མི་ཚུ་དང་། རྩེག་

ཅན་ཚུ་དང་། དམ་པ་མེད་མི་ཚུ་དང་། གྱིབ་ཅན་ཚུ་དང་། ཇ་པ་གསལ་མི་  
དང་། ཇའི་གསལ་མི་དང་། མི་གསལ་མི་དང་།

༡༠ ལྷག་གཡེམ་འབད་མི་དང་། ཤོ་སྤྱུལ་ཁོང་རང་ནང་ལམོད་ལུ་འདྲོད་ཆགས་  
སྤྱད་མི་དང་། མི་ཇའམ་ཐ་བརྟུན་ཉོ་ཚོང་རྒྱུ་མི་དང་། ཤོ་བ་སྤྱུལ་མི་དང་། མན་འ་  
འཕྲོ་ལུ་མ་ཅི་མི་དང་། དེ་ལས་གཞན་ཡང་བསྐྱབ་བྱ་དང་མ་མཐུན་པའི་རིགས་  
ཚུ་གྱིས་དོན་ལུ་ཞིན།

༡༡ ང་ལུ་སྒྲིག་ཏུ་བཅོལ་བའི་དགོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་འཁྱིན་བཟང་གཟི་བུ་དེ་དང་  
ཐུན་པ་དེ་གནང་ཡོད་པ་ཞིན།

### དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱིང་ཇེ་དྲིན་གསུམ།

༡༢ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་གྱིས། ང་ལུ་དམ་ཆོག་ཅན་སྤྱོད་ཅིས་དེ་ཁོའི་  
ཞབས་ཏིག་ལྷ་མི་འབད་བསྐྱེས་ཡོད་པ་མ་ཆད། ང་ལུ་རུས་པ་གནང་མི་ཁོ་ལུ་  
བཀའ་དྲིན་ལེགས་སྤོལ་ཡོད།

༡༣ ཉེ་མང་གིས་ཁོ་ལུ་སྤྱིང་པ་བཏབ་ཅིས། གནོད་པ་བཀའ་ཐུག་མ་ཆད་དད་པ་མེད་པ་  
ལས་ཉེན་འདི་བཟུམ་འབད་འབད་མེན་ཅུང་། ད་ལྟོ་ང་ལུ་སྤྱིང་ཇེ་ཐོབ་ཅིས།

༡༤ དེ་ལས་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་ལས་འབྱུང་བའི་དད་པ་དང་བྱམས་པ་སྤྱིང་ཇེ་བཅས་པ་  
སྤྱོད། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོའི་ཐུགས་ཇེ་གཅིས་དེ་ལྷག་པ་སྤྱོད་ཐོབ་ཅིས།

༡༥ མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་འདི་འཇམ་མཐེང་ནང་ལུ་སྤྱིང་ཅན་ཚུ་སྤྱུལ་མཇོད་པར་འབྱོན་རུག་  
ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་འདི། བདེན་པ་དང་ཉན་ནིའི་འོས་འབབ་གཅིག་ཞིན། ང་  
སྤྱིང་ཅན་ཚུ་ལས་སྤྱིང་ཅན་དཔོན་གཅིག་ཞིན།

༡༦ དེ་སྤྱོད་ཅན་མ་ལས་ཆེ་མཐའ་མེད་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་ཁོ་ལུ་དད་པ་ཚུ་སྤྱོད་ནི་གྱིས་  
དབྱེ་བཟུམ་འབྱུང་བའི་དོན་ལས། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་ཀྱིས་བཟོད་པ་ཆད་  
མེད་པ་དེ་ནང་ན་སྤྱོད་ཅན་ཞབས་ལུ། ང་ལུ་སྤྱིང་ཇེ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཞིན།

༡༧ ད་ལྟོ་མཐའ་མེད་པའི་རྒྱལ་པོ། འཆི་བ་མེད་པ། མཐོང་ནི་མེད་པ། གཅིག་  
ལས་མ་གཏོགས་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་པའི་དགོན་མཆོག་ལུ་དུས་རྒྱུན་ལས་དུས་རྒྱུན་  
ཚུན་གུས་ཞབས་དང་བསྐྱོད་པ་འབྱུང་བར་ཤོག། ཇ་མེན།

- ༡༩ དེ་ལྟུང་ཉིམ་མེ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ལྷུང་བརྟན་འབྱུང་ཡོད་པ་ཚུ་དང་བརྟན་དེ། དང་  
པ་དང་གསུངས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ། རྒྱུ་ཀྱིས་འཐབ་འཛིང་ལེགས་ཤོམ་བརྒྱབ་ནི་དོན་  
ལུ་ང་གིས་རྒྱུ་ལུ་བརྟན་སྒྲིལ་འབད་མ་ཅིན།
- ༡༩ དང་པ་དང་བསམ་ཤེས་ལེགས་ཤོམ་དེ། ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཏེ་འབད་མ་  
ལས་དང་པའི་གྲུ་གཟིངས་དེ་མེས་སྒྲིལ་ཡི།
- ༢༠ དེ་ལྟུང་གྲུ་ལ་ཁར་ལས་ཏེ་མེན་ཡུས་དང་མེ་ལེགས་སན་བར་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲིལ་  
པ་བརྟན་ཡོད་པ་ལས། དེ་སྒྲིལ་མེ་འབད་ནི་ཅིན་མ་ལྟུང་ནི་དོན་ལུ་ང་གིས་བདུད་  
ཀྱིས་ལག་པ་ལུ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་ཅིན།

### ལེའུ་གཉིས་པ།

#### ཆོས་ཁང་ནང་གི་ཞབས་ཏོག།

- ༡༡། ག་ར་ལས་བསྐབ་བྱ་དང་པ་འདི། མེ་ག་ར་གྱིས་དོན་ལུ་གསོལ་མ་བརྟབ་  
ནི་དང་། སྒྲིལ་ལམ་དང་། ལུ་བ་དང་། བཀའ་བློན་ལེགས་སྒྲིལ་དགོལ་སྒྲིལ་གིས་  
ཞུམ་ཅིན།
- ༡ དེ་ལས་ང་བཅས་དུས་བདེ་བ་དང་སྒྲིལ་པའི་ནང་ལུ་ཡ་རབས་ཆོས་བཞིན་ཚུ་ལ་  
དང་མཐུན་དེ་མེ་ཆེ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་ལྟར་དུ། ཚུ་ལ་པོ་དང་དཔོན་ཚུ་འདི་དོན་ལུ་ཡང་  
དེ་སྒྲིལ་གསོལ་མ་བརྟབ་གོ།
- ༢ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་རའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་མགོན་དགོན་མཆོག་གིས་གཟིགས་སར་  
ལུ་ལེགས་ཤོམ་དང་ཐུགས་ལུ་ཚུད་དགོལ་འདི།
- ༣ ཁོ་གྱིས་མེ་ག་ར་གྱིས་ཐར་ལམ་དང་བདེན་པ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་དེ་ཚུ་ཐོབ་ཚུགས་  
པའི་ཐུགས་འདོད་ཅིན།
- ༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དགོན་མཆོག་འདི་གཅིག་ལས་མ་གཏོགས་མེད། དགོན་མཆོག་  
དང་མེ་ཐར་ནང་ལུ་བར་མེ་གཅིག་ལས་མ་གཏོགས་མེད། བར་མེ་དེ་མ་ཤི་  
ཀའི་ཤུ་ཅིན།
- ༥ ཁོ་གྱིས་ག་ར་གྱིས་དོན་ལུ་ཁོ་རང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གནང་མཆོར་ཞིན་མ་ལས། དུས་  
ལུ་བབས་དི་དཔང་གཞག་སྒྲིལ་འབྱུང་ནུག།

- ༥ ང་གིས་ཤོབ་མ་སྒྲུབས་པར་མ་གྱི་ཀའི་ནང་བདེན་པ་སྟེ་སྒྲུབས་ཏི། གནས་དོན་  
 དེའི་སྐོར་ལས་ང་ཚོས་བཤད་མི་དང་། སྒྱུ་ཚབ་དང་། བྱི་པ་ཚུ་ལུ་དད་པ་དང་  
 བདེན་པ་སྟོན་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་སྟེ་བསྐོས་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༦ ས་ཤྲོགས་གཉི་ལུ་ཡང་ཤོ་སྒྲིལ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་སྒྲིལ་ངས་ནི་དང་འཐབ་འཛིང་མེད་  
 པར། ལག་པ་གཙང་སྒྲུ་ཚུ་ཡར་འཐུ་སྟེ་སྟོན་ལམ་བཟབ་དགོ་པ་འདི་ངེ་སྒྲོ་འདོད་  
 ཡིན།
- ༧ ཨམ་སྐུ་ཚུ་གྱིས་བྱ་བ་སྤྱད་ལམ་དེ་ཚུ་སྒྲིལ་བྱ་ཆ་དང་། གསེར། ཡང་ཅིན་  
 ཟུ་ཏིག། རིན་གོང་སྒྲོམ་འབད་བའི་བགོ་ལའི་ཚབ་ལུ། བྱ་ཆེ་ལ་ཆེ་ལ་དང་།  
 མཁས་པ་དང་། བགོ་ལ་མཛེས་ཏིག་ཏི་ཚུ་འབྱོན་ནི་མེད་པར།
- ༨ ཚོས་དང་ལྷན་པའི་ཨམ་སྐུ་འང་འ་རིམ་གྱིས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་དེའི་བརྒྱན་ཆ་  
 བཟགས་དགོ་པ་ཡིན།
- ༩ ཨམ་སྐུ་དེ་ཁྱུ་སེམ་སེམ་སྟེ་སྤྱད་ཞིན་མ་དག་དེ་དག་དག་ཉན་ཏི་ལྟ་བུ་དགོ།
- ༡༠ ཨམ་སྐུ་གྱིས་ཚོས་སྟོན་ནི་ལ་སྐོས་པ་དང་། ཡང་ཅིན་ཤོ་སྒྲིལ་ཚུའི་འགྲུ་ལུ་  
 འགོ་བྱེད་འབད་ནིའི་དབང་ཚད་ང་གིས་མི་བྱེན། འདི་འབད་ཅེ་ལས་ཨམ་སྐུ་  
 དེ་ཁྱུ་སེམ་སེམ་སྤྱད་དགོ།
- ༡༡ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་དང་པ་ཨ་དམ་བཞོད་གནང་ཞིན་མ་ལས་འགལ་ཏེ་སྐོས་ཞོད་མ་  
 གནང་པས།
- ༡༢ བདུད་གྱིས་ཨ་དམ་ལུ་མགྲོ་སྐོར་མ་རྒྱུ་པར་ཨམ་སྐུ་དེ་ལུ་མགྲོ་སྐོར་བརྒྱབས་  
 ཏི་ཐིག་པའི་ནང་ལུ་ཚུད་ནུ་ལ།
- ༡༣ ག་དེ་མ་ཅིས་སྟེ་མོ་གྱིས་དད་པ་དང་། བུ་མས་པ་སྟེང་མེ་དང་། དམ་པ་དང་།  
 བྱ་ཆེ་ལ་ཆེ་ལ་སྟེ་སྤྱད་པ་ཅིན། ཨ་ལོ་སྒྲིལ་བའི་སྐབས་ལུ་ཐར་པ་ཐོབ་འོང་།

མིའུ་གསུམ་པ།

ཆོས་ཆོག་གསུམ་དབུ་ཁྲིད།

༡༡། མི་གཅིག་གིས་མཁན་པོ་གྱིས་ཕྱག་ལུ་འབད་ནི་ཆོ་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོ་  
གྱིས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་ཆོ་འདོད་སྦུང་འོང་ཟེར་བའི་གཏམ་ལོ་རྒྱུས་དེ་བདེན་  
པས།

༢ འདི་འབད་མཁན་པོ་འདི་ག་དེ་སྐར་རུང་ཉེས་སྦྱོན་ག་ཅིས་ཡང་མེད་པ་  
གཅིག། ཨམ་སྤུ་གཅིག་གིས་མགལ་ཨིན་མི། གསལ་ཏྲིག་ཏྲི། མཁས་པ།  
སྦྱོང་ལམ་བཟུང་ཏྲིག་ཏྲི། མཁྱེན་མ་ལུ་བྱམས་མི། སྦྱོབ་སྦྱོན་འབད་ཚུགས་མི།

༣ ཆང་མ་འཐུང་མི། རྩལ་བྱ་མེད་མི། ལེར་སྒྲ་མེད་མི། བཙུག་སྦྱིབ་མེད་མི།  
ཏྲིག་རུབ་ལུ་སེམས་མ་ཆགས་མི། བཟོད་པ་ཡོད་མི། འུར་སྒྲ་མེད་མི། འདོད་  
པ་མ་ཆེ་མི།

༤ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ལེགས་ཤོམ་བདག་འཛིན་ཐབས་ཚུགས་མི། དེ་ལས་ཁོ་  
རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གྲུས་ཞབས་དང་ཁ་ལུ་ཉན་དེ་སྦྱོབ་སྦྱོན་འབད་ཚུགས་  
མི་དགོཔ་ཨིན།

༥ ག་དེ་སྦྱེ་ཟེར་ན་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་གྱིས་ནང་ཚུན་ཚུ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་  
སྦྱེ་ཐབས་ཤེས་སྦྱོང་མ་ཤེས་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ག་དེ་སྦྱེ་དགོན་མཆོག་གིས་ཆོས་  
ཆོག་མཁན་པོ་འཛིན་ཐབས་ཚུགས་ནི་སྟོ།

༦ སྦྱོབ་གསལ་སྦྱེ་མེན། ད་མིན་ང་རྒྱལ་ཐོབ་ཞིན་མ་ད་བདུད་གྱིས་ཆར་གཙོད་ནང་  
ལུ་འབྱུང་འོང་།

༧ འདི་མ་ཆད་ཕྱི་པའི་མི་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཁོ་ལུ་གཏམ་ལེགས་ཤོམ་སྦྱབས་མི་དགོ། དེ་  
སྦྱེ་མེན་ཟེར་བ་ཅིན། བདུད་གྱིས་ཉིང་ནང་ལུ་ཚུད་པའི་ཉན་ཁ་ཡོད།

༨ འདི་བཟུམ་ཞབས་ཏྲིག་པ་ཚུ་ཡང་ཡ་རབས་དང་། རྩལ་གཉིས་མེད་མི། ཆང་  
མ་འཐུང་མི། རྩལ་ལུ་ཞེན་ཆགས་མེད་མི། བཙུག་སྦྱིབ་མེན་མི། ཏྲིག་རུབ་  
ལུ་སེམས་མ་ཆགས་མི་དགོཔ་ཨིན།

༩ དེ་ལས་དད་པའི་གསང་བ་གྲིབ་མ་དག་སྤྲོ་ཡོད་མི་ཚུ་མཁྱེན་ཨིན་པས།

༡༠ ཁོང་ཚུ་ཉེ་མ་དྲག་དཔུང་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཉེས་སྦྱོན་མེད་པ་སྦྱེ་ཐོན་པ་ཅིན་

ཞབས་ཏྲིག་པའི་ལུ་འགན་ལུ་བཙུགས།

༡༡ འདི་ཅིག་འཐད་པ་ཁོང་རའི་ཨམ་སྤུ་ཚུ་ཡང་ཡ་རབས་དང་། འཕུང་དྲོགས་མ་འབད་མི་དང་། བྱ་ཆེ་ལ་ཆེ་ལ་དང་། ག་ཅིས་ལས་ཡང་དམ་ཆོག་ཡོད་པ་དགོ།

༡༢ ཞབས་ཏྲིག་པ་དེ་ཨམ་སྤུ་ག་ཅིག་གིས་རྒྱལ་པ་ཨིན་པའི་འགྲུ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ཚུ་དང་ཁོ་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་སྦྱང་ཚུགས་མི་ཡོད་པ་དགོ།

༡༣ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ཁོང་ཞབས་ཏྲིག་པ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ལུ་གོ་ས་ལེགས་ཤོམ་དང་། མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་བའི་ནང་དེ་ལུ་སྒོ་ཁོག་སྦྱོམ་ཐོབ་འོང་།

༡༤ ང་གིས་དེ་ཚུ་ཁྱོད་ལུ་འབྲིས་ཡོད་པ་དེ། ཁྱེད་ཡོད་སར་ང་མཁྱེགས་པར་སྦྱོད་པའི་རེ་བ་ཡོད།

༡༥ ག་དེ་མ་ཅིས་སྤེང་ཡུན་རིང་མ་འགོར་བ་ཅིན། ད་ཀོན་མཆོག་སྤྱུག་སྤྱོད་པ་གྱིས་ཆོས་ཆོགས་དང་། བདེན་པའི་བཅིག་འབྱམ་དང་། ཀམ་ཨིན་པའི་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ། བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ་ཚུ་ག་དེ་འབད་དགོ་པ་ཨིན་མ་ཁྱོད་རའི་ཤེས།

༡༦ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མའི་ལུས་ལུ་སྤྱུལ་རུག། ཐུགས་ཉིད་གྱིས་རྣམ་དག་སྤྱོད་རུག། ཁོ་པོ་ཉ་ཚུ་གྱིས་མཇུག་ཡོད་པ་ལས། མེ་ཡོངས་ལུ་གསུངས་དང་ཆོས་ཚུ་བཤད་གནང་རུག། འཇམ་སྤང་གིས་ཁོ་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་རུག། ག་ཟེ་བཟིང་ནང་ལུ་ཡར་བརྒྱ་མེད་འབྱོན་རུག་ཟེར་ཆོས་གྱིས་གསང་བ་དེ་ག་ཅིས་དེ་སྦྱོང་པ་ཨིན་མ་ཐེ་ཆོས་མེད་པ་ཨིན།

མིའུ་བཞི་པ།

སྦྱོབ་དཔོན་རྩལ་མ་ཚུ།

༡༧། ཐུགས་ཉིད་གྱིས་གསལ་ཏྲིག་ཏྲི་སྤེ་གསུངས་བཞག་ཡོད་པ་བཟུམ། ཉིང་ལས་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ལོག་འདྲེན་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ཚུ་དང་བདུད་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་ཉེན་ཉིད་དང་པ་སྤངས་འོང་ཟེར་འདུག།

༡ རང་གིས་ཤེས་ཡོད་པ་དེ་མེ་བསྐྱེགས་འབད་བའི་རྟོག་ཅན་གྱིས་ལམ་ལུགས་ཆོས་གྱིས་སྒོ་ལས་སྦྱབས་ཨིན།

༢ དད་པ་ཅན་དང་བདེན་པ་མཁྱེན་མི་ཚུ་གྱིས་བཀའ་དྲིན་ལེགས་སྤྱུལ་དི་བཟུམ་ནི་དོན་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་མཇུག་གནང་བའི་བཞེས་གོ་ཚུ་མ་བཟུམ། དེ་ལས་



- གཉེན་ཡང་བརྒྱབ་མི་མཆོག་ཟེར་ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་བཀའ་ཆ་བྱིན་འོང་།
- ༤ དཀོན་མཆོག་གིས་མཛད་གནང་བའི་སྤྲུལ་ཆགས་རེ་རེ་བཞིན་ལེགས་སྐྱོམ་ཞིན།  
བཀའ་བྱིན་ལེགས་སྐྱོམ་ཏི་བཟའ་བ་ཅིན། ག་ཅིས་ཡང་བཀོད་དགོ་པ་ནི་མེད།
- ༥ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་དང་སྤྲུལ་ལམ་ལས་གཅང་ཏྲག་ཏྲ་བཟོ་  
གནང་མ་ཞིན།
- ༦ བྱེད་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ཚུ་སྤྲུལ་ཆ་ཚུ་ལུ་བསྟོན་བྱིན་པ་ཅིན། དད་པའི་གསུངས་  
ཚུ་འོན་པ་ལུ་སྤྲོད་ནི་དང་། བསྟན་པ་ལེགས་སྐྱོམ་ལུ་ཉེན་པའི་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་  
ཞབས་ཏྲག་པ་ལེགས་སྐྱོམ་གཅིག་ལུ་འགྱུར་འོང་།
- ༧ ཆོས་མེད་གྱིས་གཏམ་ལོ་ཚུས་དང་ཀན་མོ་ཚུ་གྱིས་འཆོལ་གཏམ་དེ་ཚུ་སྤངས། ཆོས་  
དང་ལྷན་དི་འགྱུར་འོང་།
- ༨ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་གཟུགས་གྱིས་སྤང་བ་འདྲིའི་ཕན་ཐོག་ཚུང་ཀྱུ་ཡོད་ཅུང་། ཆོས་  
བཞིན་སྤྱོད་ཏེ་སྤྲོད་པ་ཅིན། ཆོ་འདི་བྱི་གཉིས་གྱིས་དོན་ལུ་ཞལ་བཞེས་དང་  
ལྷན་དི། ག་ར་ལུ་ཕན་ཐོག་འབྱུང་ནི་ཞིན།
- ༩ ཟེར་བའི་གཏམ་བདེན་པ་ལུ་ཡོད་ཆེ་བའི་འོས་བབས་འདུག་སྐབས་པའི་སྒྲིལ་  
ཡོད་པ་ཞིན།
- ༡༠ དེ་ལུ་ག་དེ་སྤྱེ་ཞིན་ན་ཟེར་ན་མི་ག་ར་ལུ་དང་དེ་འོན་པ་ལས་ཡང་དད་པ་ཅན་ཚུ་  
གྱིས་སྐབས་མགོན་སྤྱོད་གསོན་པོ་དཀོན་མཆོག་ལུ། ང་བཅས་ཐང་ཆད་བྱ་ལྟག་  
ཉི་འབད་ཅུང་ཁོ་ལུ་སྤྲོད་གཏད་འབད་མ་ཞིན།

### ཉིམ་ཐེ་ལུ་སྤྲོད་ལམ་ག་དེ་སྤྱེ་ཡོད་དགོ་པ།

- ༡༡ བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཚུ་ཁོང་ལུ་སྐབས་ཉོན་འབད་བྱིན།
- ༡༢ བྱེད་ལོན་གཞོན་མ་ལུ་ག་གིས་ཡང་དམངས་སྤྱོད་བརྒྱབ་མ་བཟུག་པར། བྱེད་རའི་  
གཏམ་ཆོག་དང་། བྱ་བ་སྤྲོད་པ་དང་། བྱ་མས་པ་སྤྲོད་ཇེ་དང་། ལེམས་དང་།  
དད་པ་དང་། གཅང་སྤྲོད་ནས་སྤྱེ་དད་ཅན་ཚུ་འོན་པ་ལུ་བྱེད་གྱིས་དཔྱེ་སྤྲོད་བྱིན།
- ༡༣ ང་མ་ཁོང་བའི་བར་ནང་མི་ཚུ་ལུ་ཆོས་སྤྲོད་ནི་དང་། ཆོས་བསྟོན་ནི་དང་། བསྐྱབ་  
བྱ་བྱིན་ནི་ཚུ་མ་ཆད།

- ༡༤ སྤྱི་དཔོན་ཆུང་ཤོ་ཚུ་གྱིས་ཁྱོད་འགྲུ་ལུ་ཕྱག་བསྐྱེལ་དེ་ལུང་སྟོན་དང་བཅས་པ་  
སྤྱོད་ཐོབ་པའི་གསལ་རས་ལུ་སྤྲང་མེད་བརྒྱུ་སྟེ་བཀོག་མ་གཞག།
- ༡༥ ཁྱོད་གྱིས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འདི་ག་ར་གྱིས་མཐོང་ནི་ཐབས་ལུ་དེ་ཚུ་ལག་  
ལེན་ཐབས་དེ་སྒྲིམ་བརྒྱུ།
- ༡༦ ཁྱོད་རང་དང་གཙོས་པའི་ཁྱོད་རའི་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་ན་ཐེན་ཅན་པ་རྟོན། ཁོང་མཉམ་  
དུས་ཨ་རྟག་ར་གནས་དེ་འབད། དེ་ཚུ་སྤྱི་པ་ཅིན་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་རའི་ཁ་ལུ་  
ཉན་མི་ཚུ་གཉིས་ཆ་རང་ཐར་བར་འབྱུར་འོང་།

མིའུ་ཐུ་པ།

དད་ཅན་ཚུའི་འགན་འཁུར།

༡༧། རང་ལས་ཆུང་ཤོས་ཅིན་མི་གཅིག་ལུ་ཆོག་རྒྱུ་མ་སྤྲུལ་པས། ཨ་པ་བརྩམ་  
འབད་བཅིས་དགོ། དེ་ལས་གཞོན་རུང་ཚུ་ལུ་རྒྱ་གར་སྤྱོད་བཅིས།

༢ ཨང་ཆུང་མ་ཚུ་ལུ་ཨའི་དང་། གཞོན་མ་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་སྤྲང་མ་བརྩམ་སྤྱོད་བསམ་པ་བཟང་  
པའི་སྒྲིམ་སྤྲུལ་དགོ།

༣ ཨམ་སྤུ་མི་རང་མ་རེས་བདེན་ཡིན་མི་ཚུ་ལུ་གུས་བཀྱར་འབད།

༤ ག་དམ་ཅིས་སྤྱོད་ཨམ་སྤུ་མི་རང་མ་གཅིག་ལུ་ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ཆོལ་ཆོལ་མི་ཡོད་པ་ཅིན།  
དེ་མ་ར་ཨ་ལོ་ཚུ་ཁོང་རའི་ཁྱིམ་ནང་ཆོས་བཞིན་སྤྱོད་ནི་དང་། དེ་ལས་པ་མའི་  
ཅིན་ལན་འཇལ་ནི་རྟུག་དགོ། དེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་དགུས་འོང་།

༥ ཨམ་སྤུ་མི་རང་མ་རེས་བདེན་གཅིག་ལུས་ཡོད་པ་དེ། དཀོན་མཆོག་ལུ་སྒྲིམ་གཏང་  
དེ་ཉིན་རྒྱུ་མེད་པར་སྟོན་ལམ་ཁྱེད་གསལ་མཐོང་བཏབ་དགོཔ་ཅིན་རུང་།

༦ མི་གྱིས་འདྲོད་ཡོན་ཡོངས་སྤྱོད་ལུ་ཆགས་དེ་སྤྱོད་ཡོད་པ་འབད་བཅིན། གསལ་པོ་  
སྤྱོད་རུང་ཤི་ཤིས་དང་འབྱུང་།

༧ དེ་ལས་ཁོང་དེ་ཚུ་བསྐྱབ་བྱ་འདི་བརྩམ་བྱིན་པ་ཅིན་ཁོང་ལུ་ཉེས་སྟོན་མི་འབྱུང་།

༨ ག་གིས་ཁོ་རའི་གཉེན་ཉེས་དང་དེའི་ནད་དོན་ལས་ཡང་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་གིས་  
མི་ཚུ་ལུ་བཞུ་མ་བཏབ་མི་དེ། དད་པ་ལས་འགལ་དེ། དད་པ་ལོག་མི་ལས་  
ཡང་མཐའ་རྒྱུ་རྒྱུ་སེ་སེ་སྤྱོད་ཅིས་ཅིན།

- ༩ ལོ་དྲུག་བརྒྱ་མན་ཆད་དང་མི་གཅིག་གིས་མན་འཕེལ་འབད་འབད་མ་ཨམ་སྤྱོད་  
རེང་མ་དེའི་མི་ཅིས་མ་བརྒྱབ།
- ༡༠ ག་དེམ་ཅིས་འབད་མི་བྱིས་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་མ་དང་། ཡང་ཅིན་ཨ་  
ལོ་ཚུ་ལཱ་གསེར་སྤྲོངས་འབད་ཡོད་པ་དང་། བྱིན་མ་གསར་པ་ལཱ་གནས་པོ་བརྟུ་བྱིན་  
བྱིན་མ་དང་། མི་བྱིས་སྤྱུག་བསྐྱེད་པོ་གསེར་མི་ཚུ་ལཱ་གྲོགས་རམ་འབད་འབད་མ་  
དང་། དེ་ལས་མི་བྱིས་ག་ཅིས་ལཱ་ཡང་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ཅུ་འགོངས་ཡོད་པ་ཚུ་  
དགོཔ་ཨིན།
- ༡༡ འདི་འབད་མ་དེ་མི་རེང་མ་ན་གཞོན་མ་ཚུའི་མིང་ཐོ་མ་བཅུགས། ག་ཅིས་མ་  
ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་མི་ག་དང་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི་འདོད་ཆགས་དབང་ལཱ་ཚུད་ཞིན་མ་  
ད་གཉེན་བརྒྱབ་ནི་ཚོ་འདོད་འབད་འོང་།
- ༡༢ ཁོང་ཚུ་བྱིས་ཉེ་མ་སྤྱེད་བའི་དད་པ་དེ་ལོག་ཡོད་པ་ལས་དཔུལ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
པོ་ག་འོང་།
- ༡༣ འདི་མ་ཆད་ལེ་ལོ་ཅན་ལཱ་འགྱུར་དི། བྱིས་ལས་བྱིས་ལཱ་བཤམ་སྒྲོར་བརྒྱབ། ལེ་  
ལོ་ཅན་བྱིས་མ་ཆད་པར་ཁོ་ལས་དོན་མེད་པའི་སྒྲོར་བརྒྱབ་དེ་གཞན་བྱིས་ལཱ་ལཱ་  
བཅའ་མར་གཏོགས་ཉི་ཟེར་སྐབས་མ་རུང་མ་ཚུ་ཡང་ཁོང་བྱིས་སྐབས་ཨིན།
- ༡༤ འདི་འབད་མ་ལས་མི་རེང་མ་ན་གཞོན་མ་ཚུ་གཉེན་བརྒྱབ། ཨ་ལོ་སྤྱོད། བྱིས་  
ནང་སྤྱོད། དག་བྱང་བྱུད་ལཱ་ཁ་ངན་ཆོག་ངན་སྐབས་པར་ལཱ་ཤ་ལས་དཔུད་  
བཅིན་ དེ་བེ་རུང་པས།
- ༡༥ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་ཁོང་མི་རེང་མ་ལཱ་གཅིག་རྒྱབ་ལོག་འབད་ཞིན་མ་ད་བདུད་བྱིས་  
འོག་ལཱ་སོངས་ཆར་ཡི།
- ༡༦ བོ་སྤྱོད་ཡང་ཅིན་ཨམ་སྤྱོད་ག་གིས་བྱིས་ནང་ག་དེམ་ཅིས་སྤྱོད་མི་རེང་མ་ཚུ་ཡོད་པ་  
ཅིན། ཆོས་ཆོགས་ལཱ་དག་འང་ལ་གང་ཡང་མེད་པར་མི་རེང་མ་ངེས་བདེན་ལཱ་  
ཁོང་གིས་ཆ་རོགས་འབད་དགོ།
- ༡༧ མགོ་བྱིན་ལེགས་ཤོམ་ཐབས་མེད་དེའི་ནང་ལས་ཡང་ཁོང་ཤ་ཆ་འབད་དི་ཆོས་  
སྤྱོད་མེད་པ་བསྐྱེད་བྱིན་མི་ཅན་ཤོས་ཚུ་ལཱ་གྲགས་ཞབས་གཉིས་ལཱ་ཐོབ་པའི་  
འོས་འབབ་འདུག།

- ༡༩ གཅིས་མ་ཟེརན་གསུངས་རབ་ནང་ལུ། ལོ་ཐོག་དཀར་འཕྱར་མ་དུ་མྱེད་གིས་  
ཁ་མ་བཟུམ་ཟེར་དོ་བཟུམ་དང་། ལུ་འབད་མེད་ལུ་ཁོ་ཁོ་མ་ཆ་ཐོབ་ཟེར་གིས་  
དེ་འདྲུག།
- ༢༠ འཛོམས་དཔང་གཞག་གཅིས་དང་གསུམ་མེད་པར་ཆན་ཤོས་གཅིག་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་  
བཀལ་མི་རུང་།
- ༢༡ ཁོང་ཐིག་པ་འབད་མི་ཚུ་མི་ག་རེ་ག་དོང་ཁར་ལུ་འཛོགས་བཅུ་གཏང་། དེ་  
སྤེལ་འབད་བ་ཅིན་གཞན་མི་ཚུ་ཡང་འདྲོག་འོང་།
- ༢༢ ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཉེ་རིང་མེད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཚུ་གནས་དགོཔ་སྤེད་ཀྱིན་མཆོག་  
དང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་དང་འདམས་པའི་པོ་ཉ་ཚུ་དཔང་བཅུགས་འབད་བཅུ་  
སྤེལ་འབད་མེན།
- ༢༣ དེ་ཕྱལ་ལས་མི་གཞན་གྱིས་འགྲུ་དབང་མ་བཀལ། འདི་མ་ཆད་མི་གཞན་གྱིས་  
ཐིག་པའི་བགོ་བཤའ་མ་བཟུབ། རང་གཙང་ཉིག་ཉི་ཐོང་།
- ༢༤ ཁྱེད་སྐབས་སྐབ་ལུ་ན་ནི་དང་། སྤམ་ལུ་ཕན་ནི་དོན་ལས། ཚུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་  
ར་མ་འཐུང་པར་རྒྱན་ཆང་ཡང་ཅ་ཅི་གཅིག་རེ་འཐུང་།
- ༢༥ མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཐིག་པ་དེ་མ་གསལ་ཏོག་ཏོག་ལུ་ཁྱེད་དེ་ཁྱིམ་སྤེལ་ལུ་ཚུན་རྟོག་པ་  
མིན། མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ཐིག་པ་དེ་ལས་མཐོང་འོང་།
- ༢༦ དེ་བཟུམ་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡང་མེད་སྤེལ་ཏོག་ཏོག་འོང་། དེ་ལས་  
ཁོ་ག་དེ་སྤེལ་མེན་རུང་རེ་ཞིག་མེད་སྤེལ་ཏོག་ཏོག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་སྤེལ་བཞག་ས་མེད་པ་  
མིན།

### ལིའུ་རྒྱལ་པ།

#### གདམས་ངག་སྤོ་སྤོར།

༡། དཀོན་མཆོག་གིས་མཆན་དང་བཟུན་བཅོས་ལུ་སྤྱར་པ་བཏབ་ནི་མི་འབྱུང་  
ནི་དོན་ལུ། བྱ་རྒྱུ་གསུམ་གཉེན་ཤིང་འོག་ལུ་ཡོད་ཆད་གཅིག་པ་གྱིས་ཁོང་རེ་དཔོན་  
ལུ་གཅིས་དེ་གུས་ཞབས་འབད་འདི་འོས་བབས་སྤེལ་ཏོག་ཏོག་།

༢ དཔོན་དེ་ཚུ་མ་གྱི་ཀ་པ་ཚུ་མིན་པ་ཅིན། སྤྱན་ཆ་མིན་མ་ལས་དེ་དེ་ཅིས་མེད་མ་  
འབད་བར། ག་ལུ་གཞོག་བཟུབ་མི་དེ་དང་པ་གཅིག་དང་གཅིས་ཡོད་པ་མིན།

འདི་བས་ལྷག་ཉི་གཡོག་བརྒྱུ་དགོ། འབད་དགོ་པའི་ལཱ་འདི་ཚུ་ལྷག་ཞེན་མ་  
ད་བརྟན་ཕྱིན།

༢ ཚེས་དང་མཐུན་པའི་བརྟན་བཅས་ང་བཅས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་བཀའ་  
ནི་མེད་པའི་གསུངས་ཚུ་མ་ཉན་པར་མི་ག་གིས་བསྐབ་བྱ་གཞན་གཅིག་བརྟན་  
པ་ཅིན།

༣ ཁོ་ང་ཚུ་ལ་ཀྱིས་འབད་མ་ལས་ག་ཅིས་ཡང་མི་ཤེས། དེ་ཚུ་ཕྱག་དོག་དང་།  
འཐབ་འཛིང་། འཚོགས་བདེ། ངན་པའི་ཐོ་ཚོམ་ཞིན།

༤ མི་ཀྱིས་ནམ་ཉི་ག་ངན་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཚུང་སྒྲིང་དང་ཁ་འཐབ་ཚོག་འཐབ། ཚེས་  
འདི་ཚུ་ནོར་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཤེས་ཞིན་ཟེར་མན་བསམ་བསྐྱར་དེ་བདེན་པ་དང་  
ཁ་འབྲུལ་དེ་མི་འཇུག་ལུ་ཚུང་པ་བརྒྱུ་ནི་ལུ་འགྱུར་མ་ཞིན།

༥ རུང་བ་དང་ལྷན་པའི་ཚེས་འདི་ཚུ་ནོར་ཀྱིས་མཚོག་པ་ཞིན།

༦ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་བཅས་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ག་ཅིས་ཡང་སྤྲུག་མ་འོངས།  
འཛམ་གླིང་ལས་བྱུ་ཁར་ག་ཅིས་ཡང་སྤྲུག་འགྱུ་ནི་མེད།

༧ བཟའ་ནི་བཞེས་སྒྲིང་དང་འགྱུ་ནི་བཤོ་ལ་ཡོད་པ་ཅིན། ང་བཅས་དེ་ལས་འགལ་  
མིན་དགོ་པས།

༨ ཕྱག་པོ་འགྱུར་ནི་འདོད་པ་ཡོད་མི་ཚུ་འདི། ནར་གཙོང་དང་མཐའ་མེད་ཀྱིས་  
འཆི་བའི་ནང་ལུ་མེད་པ་གཏང་ནི་མ་ཆད་དོན་དེ་མེད་པའི་གནོད་པ་འབད་བའི་  
འདོད་པ་དེ་འི་བར་ཆད་དང་ཉིང་ནང་ལུ་ཚུང་འོང་།

༩ ག་དེ་སྤྱི་ཟེརན་ཉིག་རུབ་ལུ་དགའ་མེད་ངན་པ་ག་ར་ཀྱིས་རྩ་བ་ཞིན། ཞན་ཆགས་  
འདི་ལུ་བརྟན་དེ་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་དད་པ་ཉམས་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་རའི་སེམས་  
ལུ་ན་བྱུག་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གསོར་པ་ཞི་ལ།

### སྒྲིང་ཀྱིས་བསྐབ་བྱ།

༡༡ འདི་འབད་མ་ད་ཁྱེད། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུག་བྱ་ཚུ། དེ་བཟུམ་ལས་འགྱུ་ག་  
འགྱུ་ཞེན་མ་ལས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པ་དང་། ཚེས་སེམས་དང་། དད་སེམས་  
དང་། སེམས་བརྟན་པོ་དང་། མི་གཞི་བཟང་མ་ལུ་འགྱུར་དགོ་པ་ཞིན།

༡༢ དད་པའི་དམག་འཐབ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འཐབ་ཉི། ཚེ་མཐའ་མེད་དེ་ག་བྱུང་  
ཉི་ཚུང་། དེ་ལུ་བརྟན་ཁྱེད་འཕོ་འཕོབ་ཞེན་མ་ལས། འཛོམས་དཔང་གཞག་

ལེ་ཤེར་གདོང་འཇུག་ཕྱིས་ཁ་ལེན་ལེགས་ཤོམ་དེ་ལངས་ལངས་ཞིན།

༡༣ འབྱུང་བ་ག་ར་གྱིས་ཆེ་སྟག་གནང་མེད་གོན་མཆོག་དང་། ཤོན་ཉི་ལྷས་པེ་ལ་  
ཉི་ལྷ་མཆོག་ལྟ་དཔང་གཞག་ལེགས་ཤོམ་མཛད་མེས་ཤིག་ལེ་གྲུང་དཔང་བཙུགས་  
འབད་དེ་ང་གིས་བྱེད་ལུ།

༡༤ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ལེ་གྲུང་ཤིག་དངོས་སུ་སྟེ་འབྱུང་པའི་བར་དུ་བྱེད་གྱིས་  
བཀའ་འདི་ཚུ་བཙོག་སྟེ་མེད་པའི་འགྲུ་ཉེས་སྟེ་མེད་པར་གནས་དགོཔ་སྟེ་  
སྟབས་ཞིན།

༡༥ འབྱུང་གྱིས་བརྒྱབ་མི་བདེ་བ་དང་ལྡན་པའི་མངའ་བདག་གཅིག་པེ་འདི། རྒྱལ་པོ་  
ཚུ་གྱིས་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་དང་། གཙོ་བོ་ཚུ་གྱིས་གཙོ་བོ་གྱིས། ཁོ་རའི་  
དུས་ལུ་འབབ་ད་ལུ་འདི་ཚུ་བཙོན་གནང་འོང་།

༡༦ ཁོ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་འཆི་བ་མེད་པ་ལས། ག་གིས་ཡང་བདེ་མ་ལྟན་པའི་འོད་  
ཟེར་ནང་ལུ་བཞུགས་ཏེ། མི་ག་གིས་ཡང་འདྲའ་མ་མཐོང་མ་ཡང་ཅིན་མཛལ་  
མི་ཚུགས་པ། ཁོ་ལུ་དུས་ཨ་རྟག་ར་བཙོན་པ་དང་མངའ་ཐང་ཡོད་འགྱུར་ཅིག།  
ཨ་མེན།

༡༧ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་གིས་མི་ཕྱགས་པ་དེ་ཚུ་གྱིས། རྩམས་མི་སྟོན་ནི་དང་། ཡང་  
ཅིན་མི་རྟག་པའི་རྒྱ་ཚོར་ལུ་སྟོན་གཏང་མ་འབད་བར། ང་བཅས་ར་ལུ་ལོངས་  
སྟོང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་ནི་དོན་ལུ་རྒྱ་ཚོར་ག་ར་གནང་བའི་དགོན་མཆོག་ལུ་སྟོན་གཏང་  
འབད་དགོཔ་སྟེ་ཁོང་ལུ་བཀའ་རྒྱ་བྱིན།

༡༨ ཁོང་ཚུ་གྱིས་དགེ་བ་འབད་འབད་མ་དང་། དགེ་བའི་ལུ་ལས་རྒྱ་ཚོར་ལྡན་དེ་  
ཡོད་པ། སྟོན་པ་ཏང་ནི་ལུ་དགའ་མ། གཏོང་ཡོད་ལྡན་ནི།

༡༩ ཡང་དག་པའི་མི་ཆེ་མཐའ་མེད་དེ་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ། ཁོང་གིས་ཆེ་བྱེ་མའི་དོན་  
ལུ་གཞི་བཟེན་ལེགས་ཤོམ་བསག་དོ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༢༠ དབའི་ཉི་མ་ཐེ། བྱེད་གྱིས་སྟོན་གཏང་ལུ་བྱིན་ཡོད་པ་དེ་ལུ་སྟེང་། ཆོས་མིན་གྱིས་  
འཛིག་བཟེན་པའི་གཏམ་དང་ཆོད་རིགས་གྱིས་སྟེས་ཡོན་ལུ་མི་ཚུ་གྱིས་མ་སྟེས་  
པར་འཁོ་པའི་སྟོན་རིག་དེ་ཚུ་སྟངས་དགོ།

༢༡ དེ་ལུ་བཟེན་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་བདག་གཟུང་འབད་བར་མནོ་  
རུང་དད་པའི་ལམ་འདི་བྱང་སྟོར་འབྱུང་ཞིན་པས། བྱེད་ལུ་ཕྱགས་ཇེ་འབབ་  
པར་སྟོན། ཨ་མེན།

སྐྱུ་ཚབ་པ་ལུ་ལུས་བྱིས་ཏི་མི་ཐེ་ལུ་བསྐྱེལ་བའི་ཕྱིན་

ཡིག་གཉིས་པ་བཞུགས་སོ།།

༡། ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཆོ་སྤྱོད་གིས་ཞལ་བྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་བཞེན་  
 ༥། དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་འདོད་ལས། མ་ཤེ་ཀ་ཡེ་ཤུའི་སྐྱུ་ཚབ་ཡིན་པའི་པ་ལུ་  
 ལུས་ང་གིས།

༢ ག་ཅིས་དེ་ཉིང་ཆ་བའི་ངེ་བུ་ཚུ་ཏི་མི་ཐེ་ལུ། དཀོན་མཆོག་ཡབ་དང་མ་ཤེ་ཀ་  
 ཡེ་ཤུ་ང་བཅས་བྱིས་གཙོ་བོ་ལས། ཐུགས་མེ་དང་། སྤྱིང་མེ་དང་། བདེ་སྦྱིང་  
 འབབ་པར་སྟོག།

༣ ཇི་པ་མེས་བཟུམ་ཡང་བདག་པའི་བསམ་ཤེས་ལས་ང་གིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་  
 ཞབས་ཏིག་བྱ་དེ། སྤྱིན་ལམ་བྱ་བའི་སྐབས་ལུ་ཁྱེད་ཉིན་ཆོན་མེད་པར་སེམས་  
 ལུ་བྱ་བ་དེ་བཀའ་བྱིན་ལེགས་སོ་ཕུལ་ཡི།

༤ ཁྱེད་བྱིས་མིག་ཚུ་ངེ་སེམས་ལུ་བྱ་བ་པ་འོང་མ་དེ་ལུ་ང་དག་འཇོ་འབྱུང་ནི་དོན་  
 ལུ་ཁྱེད་དང་གནམ་མེད་ས་མེད་འབྱུང་དགོ་མོན་ཡི།

༥ དང་པ་ར་ཁྱེད་བྱིས་ཨང་ཀས་ལོ་ཁྲིས་དང་ཁྱེད་བྱིས་ཨའི་ཨིའུ་རྩིས་ནང་ཡོད་  
 པའི་དད་པ་ཁྱེད་ནང་ན་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ཡིད་ཆེས་ལས། ཁྱེད་བརྟུས་མ་མེན་  
 པའི་དད་པ་དེ་ཡིན་མ་ངེ་སེམས་ལུ་བྱ་བ་པ་ཡོད།

༦ ཁྱེད་ལུ་ངེ་ཕུག་དབང་ལས་བརྟན་དེ་ཐོབ་ཡོད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་གསོལ་  
 རས་འདི། ལོག་སྟེ་གསོལ་དགོ་པ་སྟེ་བྱ་བ་སྐྱེལ་འབད་མ་ཡིན།

༧ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ལུ་འདོག་ནིའི་རྣམ་ཤེས་གནང་  
 གནང་མ་ཡིན་པར། སྟོབས་དབང་དང་། ཐུམས་པ་སྟེང་མེ་དང་། བཟང་སེམས་  
 ཚུ་གནང་གནང་མ་ཡིན།

༨ ཁྱེད་བྱིས་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོའི་དཔང་གཞག་འབད་ནི་དོན་ལུ། ཁོའི་བཙོན་  
 པ་ཡིན་པའི་ངེ་དོན་ལུ་ངོ་མ་ཆ་བར། དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུ་སྟོབས་ལས་བརྟན་  
 ཞེན་མ་དེ་ཕྱིན་བཟང་གིས་དོན་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ང་དང་མཉམ་སྦྱུག་བསྐྱེལ་བྱིས་འགན་  
 འཁུར།



- ༩ ང་བཅས་རའི་ལུ་ཚུ་ལས་བརྟན་ཏི་མེན་པར། འཛམ་གྲིང་མ་བཀོད་པའི་ཉེ་མ་  
ལས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ལས་གནང་བའི་ཐུགས་རྗེ་དང་ཁོའི་ཐུགས་འདོད་  
ལྟར་དུ། ང་བཅས་ལུ་སྐྱབས་མཛད་དེ་རྣམ་དག་སྐོར་ལས་སྤེལ་འོག་གནང་གནང་མ་  
ཡིན།
- ༡༠ འདི་འབད་མ་ལས་ད་ལྟོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ང་བཅས་རའི་སྐྱབས་མགོན་དངོས་ལུ་  
སྤེལ་འབྱོན་དི། འཆི་བ་མེན་ག་པ་འདི་མེད་པ་བཟོ་གནང་ཞིན་མ་ལས་ཕྱིན་བཟང་  
རྒྱུད་དི་ཆོ་མཐའ་མེད་དང་འཆི་བ་མེད་པ་དེ་གསལ་པ་ཏྲི་ག་ཏྲི་སྤེལ་མཛད་གནང་རུག།
- ༡༡ ཕྱིན་བཟང་དེའི་དོན་ལུ་ང་ཆོས་བཤད་བརྒྱབ་མེད་དང་། སྐྱེ་ཆབ་དང་། བྱི་པ་  
རྒྱུ་སྤྱོད་དཔོན་འབད་བསྐྱོས་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༢ དེ་ལུ་བརྟན་དི་ཐུག་བསྐྱེད་ནེ་རྒྱུ་ཆོད་རྒྱུ་རུང་ཡང་། ང་གིས་ག་ལུ་དད་པ་  
འབད་མ་ཡིན་མ་ཤེས་ཡོད་པ་ལས་ང་རྩོལ་དགོ་པ་མེད། ཁོ་གྲིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་  
ཐུགས་གཏད་བཅོལ་གནང་ཡོད་པ་དེ་ལུ་ཉམ་དེ་བསྐྱར་ཁོ་གྲིས་ང་ལུ་བདག་འཛིན་  
ཐབས་གནང་འོང་།
- ༡༣ མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུའི་ནང་ལུ་ཆོག་ས་པའི་དད་པ་དང་བྱམས་པ་སྤྱིར་རྗེ་སྤྱོད་ས་ང་ལས་  
ཁྱེད་རྒྱུ་གྲིས་རྣམས་ཀོ་མེ་བདེ་ཆོག་རྒྱུ་དེ་ལུ་འབད་དི་རྟོན།
- ༡༤ ཁྱེད་ལུ་གནང་ཡོད་པའི་བཅོལ་མ་ལེགས་ཤོམ་དེ། ང་བཅས་རའི་ནང་ན་ལུ་  
བཞུགས་ཡོད་པའི་དམ་པ་ཐུགས་ཉེད་ལུ་བརྟན་དི་གནས་དགོ་པ་ཡིན།
- ༡༥ འདི་རྒྱ་མིག་ལུས་དང་ཉེར་མོག་ཁྱིས་དེ་ལས་ཨེ་ཤེ་ཡ་གྲོང་ཁྱེད་ལུ་རྒྱུད་མིག་ཞན་  
རྒྱུ་ག་ར་གྲིས་ང་སྤངས་ཡོད་པ་ཁྱེད་ལུ་རྒྱུས་ཡོད།
- ༡༦ ཨོ་ནེ་སི་པོ་རྒྱས་གྲིས་ཆར་ལེ་ཤ་ང་ལུ་རྩོལ་ཆ་བར་སེམས་གསོ་འབད་ཡོད་པ་  
ལས། གཙོ་བོའི་ཁོའི་ཁྱིམ་ལུ་ཐུགས་རྗེ་གཟིགས་གནང་།
- ༡༧ འདི་འབད་མ་ལས་རོ་མུན་ནང་ལུ་ཁོ་རྒྱུད་ཞིན་མ་ད་ཅ་འགོངས་ཏི་ང་འཆོལ་མ་  
ལས་ཐོབ་ཐོབ་ཡིན།
- ༡༨ གཙོ་བོའི་ཉམ་དེ་བསྐྱར་རྒྱུད་གྲིས་ཐུགས་རྗེ་ཁོ་ལུ་གནང་བཀའ་བྲིན་བསྐྱབས།  
ཨོ་མེས་ལུ་ཁོ་གྲིས་ང་ལུ་ཞབས་ཏྲི་ག་ལུ་ཞུགས་ག་ར་ཁྱེད་རྒྱུ་གྲིས་ག་དེ་ཅིས་ཡང་  
ཤེས་ཡོད་པ་ཡིན།

མིའུ་གཉིས་པ།

ཡེ་ཤུ་མ་གཉི་ཤིམས་མཐུན་དམག་མི།

༄༅། འདི་འབདམ་ལས་དེ་བུ་ཚུ། ཁྱོད་མ་གཉི་ཡེ་ཤུ་ཤིམས་མཐུན་མི་ནང་ལུ་སྡོམས་  
དང་ཐུན་པར་འགྱུར་ཅིག།

- ༢ དཔང་གཞག་ཡེ་ཤུ་གཉི་ཤིམས་མཐུན་མི་ཚུ། གཞན་མི་  
ཚུ་ལུ་བཞུགས་ཚུགས་པའི་སྤྱིས་བུ་དང་ཅན་ཚུ་ལུ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅེས་སྟོན་འབད།
- ༣ ཡེ་ཤུ་མ་གཉི་ཤིམས་མཐུན་མི་དེས་བདེན་འབད་དེ་སྤྱི་བཟུལ་གྱིས་འགན་ཁག་སྤྲུག།
- ༤ དམག་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་རའི་དམག་དཔོན་ལུ་སེམས་དགའ་བཟུག་ནི་དེ་ལུ་ཚ་  
འགོངས་ཏི། འཇིག་རྟེན་གྱིས་ལཱ་གཞན་ནང་མི་འགྱོ།
- ༥ དེ་ལས་ག་དམ་ཅེས་འབད་མི་གཅིག་གིས་ཅེད་མོའི་ནང་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་  
དོ་ཤིམས་ལུགས་བཞུགས་དུ་ཅེད་མ་འབྲན་པ་ཅིན་གཟུག་ཚུན་མི་ཐོབ།
- ༦ ལཱ་དགའ་ཐུག་འབད་འབད་བའི་སེམས་པ་དེ་ལུ་ཤིང་ཐོག་གིས་ཐུད་དང་པ་ཁོ་གྱིས་  
ཐོབ་དགོ་པ་ཨིན།
- ༧ ང་གིས་སྤྲུམས་མི་དེ་སེམས་ཁར་ཡོད་དེ་འབད་བ་ཅིན། གཙོ་མོའི་ཁྱོད་ལུ་ག་  
ཅེས་གྱིས་བསམ་ཤེས་ཡང་ག་ར་ཁྱོད་ལུ་གནང་འོང་།
- ༨ ང་གིས་བཤད་པའི་ཕྱིན་བཟང་བཟུམ། དུ་བེད་གྱིས་གདུང་བཟུང་ལས་ཨིན་  
པའི། འཆི་བའི་སྤྱི་ནང་ལས་སྤྱི་གསོན་པོ་བཞེངས་པའི་ཡེ་ཤུ་མ་གཉི་ཤིམས་མཐུན་  
སེམས་ལུ་ཅེན།
- ༩ ཕྱིན་བཟང་དེའི་དོན་ལུ་ང་ངན་པ་འབད་འབདམ་བཟུམ་ལྷག་ཐགས་བསྐྱམས་  
པའི་སྤྱི་བཟུལ་མཐུང་རུང་ཡང་། དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལྷགས་ཐགས་  
གྱིས་བཅིངས་བཅིངས་ཨིན་འདྲག།
- ༡༠ ཁོང་འདམས་ཁ་གནང་ཡོད་པ་ཚུ་ལུ་ཡང་མཐའ་མེད་པའི་གཟི་བུ་དང་ཐར་  
ལམ་དེ་ཡེ་ཤུ་མ་གཉི་ཤིམས་མཐུན་པའི་དོན་ལུ། ང་གིས་ག་ར་གྱིས་ཁ་ཐེག།
- ༡༡ བདེན་པའི་གཏམ་ལས་སྤྲུམས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་ཁོ་མཉམ་གཉིས་  
དེ་འབདན། ཁོ་དང་མཉམ་གསོན་པོ་སྤྱི་འགྱུར་འོང་།

- ༡༢ ག་དམ་ཅིས་འབད་ང་བཅས་སྤྱག་བསྐྱལ་ལངས་པ་ཅིན། ཁོ་མཉམ་ང་བཅས་  
ཡང་རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་འོང་། ང་བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་རྒྱལ་ལོག་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་  
ཀྱིས་ང་བཅས་ལུ་ཡང་རྒྱལ་ལོག་མཛད་འོང་།
- ༡༣ ང་བཅས་ཡིད་མ་ཆེས་རུང་། ཁོ་འབྱུར་བ་མེད་པ་དེ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རང་  
ལུ་རྒྱལ་ལོག་མི་མཛད་ཟེར་བའི་གཏམ་འདི་བདེན་པས།

### ཆོས་ལུ་རྩོད་པ་བརྒྱབས་མི་ཚུ་ལས་ངན་པ་རྟེན།

- ༡༤ མ་ཕན་པའི་གཏམ་ཆོག་ཚུ་ཉན་ལམན་དེ་གནོད་པའི་ཆོས་རྩོད་ལས་ངན་པ་རྟེན་  
ནི་དོན་ལུ། གཙོ་བོ་དཔང་བཅུག་འབད་ཞིན་མ་ད་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དི་ངན་སྤྱལ་  
འབད།
- ༡༥ བྱེད་ངོ་མ་ཆ་བར་ད་གོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་ལུ་བབས་མི་འབད་དི་བདེན་པའི་  
གསུངས་ལེགས་ཤོམ་སྟོན་ནི་ལུ་འབད་མི་གཅིག་ལུ་འབྱུར་དགོ་ནི་ཅིན་མ་ཙུ་  
འགོངས་དགོ།
- ༡༦ མ་གཙང་མ་དང་དོན་ད་མེད་པའི་ཙུ་གས་བཟུམ་སྐབས་ནི་སྤངས། ག་ཅིས་མ་  
ཟེརན་མི་ཚུ་དད་པ་ཉམས་མི་མང་སུ་འབྱེལ་འོང་།
- ༡༧ ཁོང་དེ་ཚུའི་གཏམ་ཆོག་གིས་གཉན་འབྱུར་ནད་བཟུམ་བཟའ་དི་འབྱུར་འོང་།  
ཉེ་མི་ནིས་དང་མི་ལེ་རྒྱས་ཚུ་ཡང་དེ་སྤྱོད་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཅིན་པས།
- ༡༨ མི་ཤི་ཤིམ་ཚུ་ལོང་ནི་འབྱུང་ཆར་ཡི་ཟེར་སྐབས་དི་བདེན་པའི་ལམ་ལས་མགྱ་  
མཐུག་སྟོན་གྱི། མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་དད་པ་བཀོག་བཞག་ནུག།
- ༡༩ དེ་སྤྱོད་ཅིན་དི་འབད་རུང་། གཙོ་བོ་ཁོ་རའི་མི་ཚུ་མཁྱེན་མ་ཅིན། མ་ཤི་ཀའི་  
མཆན་བཟོད་ཅེ་བཟོད་ཆད་ཀྱིས་ངན་པ་ཚུ་ལས་སྤངས་དགོ་པ་ཅིན་མ་ཕྱག་ཐམ་  
གནང་ཡིད་པའི་ད་གོན་མཆོག་གིས་རྩོད་པའི་འབྱུམ་བཟོན་རྟོག་རྟོ་སྤྱོད་གནས་  
ཡོད།
- ༢༠ བྱིམ་སྟོན་གཅིག་གིས་ནང་ལུ། གསེར་དང་དཔུལ་གྱིས་རྟོད་རྒྱམ་གཅིག་གིས་  
མ་ཆད་པར། ཤིང་དང་ས་གྱིས་རྟོད་རྒྱུ་ཡང་འོང་། ལ་ལུ་ཅིག་ཁག་ཆེ་རྟོག་  
རྟོ་དོན་ལུ་དང་། ལ་ལུ་གཅིག་སྐབས་སྐབ་ཅེ་བཀོལ་ནི་དོན་ལུ་འོང་།

- ༢༡ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་མི་གཅིག་པཅོག་པ་དེ་ལས་གཅང་རྟོག་རྟོ་འབྱུར་བ་ཅན། ཁོ་  
ཡང་རྟོད་ཁག་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ལུ་འབྱུར་དེ་སྤྱོད་བདག་ལུ་ཕན་ནི་དང་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་  
ག་ཅིས་ཡང་བཟོ་བཟུབ་འབྱུར་ནི་ཨིན།
- ༢༢ ཉིང་དངས་པའི་དཀྱིལ་ལས་ར་གཙོ་བོའི་མཚན་བརྗོད་མི་ཚུ་དང་མཉམ་ཅིས་  
རྣམ་པར་དག་པ་དང་། དད་པ་དང་། བྱམས་པ་སྤྱིང་རྗེ་དང་། བདེ་སྤྱིད་ཀྱིས་  
ཉིང་ཤུལ་འབྲང་ཞིན་མ་དུ། གཞོན་ཚུང་གི་འདྲོད་པ་ཚུ་བཀོག་གཞག།
- ༢༣ ཅ་གས་ཀྱི་དོན་དུ་མེད་པའི་ཆོས་ཀྱིས་རྩོད་པའི་འཐབ་འཛིང་སྤྱིང་ཡོད་པ་ཁྱོད་  
ཀྱིས་ཤེས་པས། དེ་ཚུ་ག་དེ་འབད་བྱུང་སྤངས།
- ༢༤ གཙོ་བོའི་བྱག་གཡོག་པ་ཀྱིས་ཅ་ལས་རྩོད་པ་མ་བརྒྱབ་པར། མི་ག་ར་ལུ་འཇམ་  
རྟོག་རྟོ། སྒྲིབ་དཔོན་འབད་ཚུགས་མི། བཟོད་པ་སྒྲིམ་མི་དང་།
- ༢༥ ཉམ་ཚུང་སྒྲོན་ས་ངོ་རྟོལ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལུ་བདེན་པའི་  
བསམ་ཤེས་ཀྱིས་བཤགས་པ་ཤུལ་བའི་འགོ་སྐབས་གནང་འོང་ཟེར་སྒྲིབ་སྒྲོན་  
འབད་དེ་བྱིན།
- ༢༦ དེ་ལས་བདུད་ཀྱིས་ཁོ་རའི་སྒྲོ་འདྲོད་ལྟར་ཁོང་ཚུ་བཙོན་ནང་བཟུགས་ཡོད་པ་  
དེའི་ཉིང་ནང་ལས་བྱེ་ཁར་ཐོན་ཡོད་པ་ཁོང་རང་ཏ་གི་འོང་།

### མི་བྱུ་གསུམ་པ།

#### དུས་མཐའ་མ་ལུ་འབྱུང་བའི་ངན་པ།

- ༼༡༽ དུས་མཐའ་མའི་ཉིམ་ལུ་དགའ་ངལ་དུས་ཚོད་ཚུ་འབྱུང་ནི་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ།
- ༢ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་དེ་བསྐང་ལུ་མི་ཚུ་རང་གིས་རང་ལུ་དགའ་མི། སེར་སྒྲ་ཅན། རང་  
བརྟོད་བརྒྱབ་མི། རམས་སྟོན་མི། ལྷ་ར་པ་བཟུབ་མི། ས་མ་ལུ་ངོ་ལོག་འབད་  
མི། བཀའ་བློན་མ་བསམ་མི། ཁམ་ལོག་སི་སི།
- ༣ བཙེ་སེམས་མེད་མི། ཉིངས་རྗེ་མེད་པ། ཉེས་མེད་སྤྱོད་བཟུགས་མི། སེམས་  
མ་གཙུན་མི། ཞེ་སྤང་ལངས་མི། དགེ་བ་སྤྱོད་ནི་མ་དགའ་མི།
- ༤ ངོ་ལོག་མི། ཡ་མེད་བཙོང་མི། ང་ཚུལ་ཆེ་མི། དཀོན་མཆོག་ལས་ལྷག་སྟེ་  
འདྲོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་ལུ་དགའ་མི།

- ༥ ཕྱི་བཟུམ་ད་ཚོས་སེམས་ལྟན་ཏྲི་ཏྲི་འབད་མི། འདི་འབད་མ་ད་ནང་ན་འཛིན་མི་  
པོ་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་མི། དེ་བཟུམ་མི་ཚུ་ལས་སོ་སོར་ཁ་འབྱལ་མྱོང་།
- ༦ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་དེ་བཟུམ་མི་ཚུ་གྱིས་གྱིས་ཚུ་ནང་འཕྲུལ་ཞིན་མ་ད། རྒྱུག་པའི་བརྩམ་  
བཞག་ཡོད་པ་ལས་ཨམ་སྤྱ་བསམ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་བཙོན་ནང་འབྱེད་དི། འདྲོད་  
པ་དབང་ལུ་བཙུགས་འོང་།
- ༧ ཨམ་སྤྱ་ཚུ་ཨ་རྟག་ར་རྩལ་རྩལ་བདེན་པའི་ཤེས་བྱ་ཚུ་ནམ་ཡང་ཏ་མ་གོ་བར་ལུས་  
འོང་།
- ༨ མོ་ཤ་ལུ་ཐེན་ནི་དང་ཐམ་སྤྱི་རི་གཉིས་གྱིས་ངོ་རྒྱལ་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ། སེམས་  
ཟོག་པོ་དང་དད་པ་ལོག་པའི་མི་དེ་ཚུ་གྱིས་བདེན་པ་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་འོང་།
- ༩ འདི་འབད་མ་ད་ཁོང་ཚུ་ཡུན་མི་རིང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཏེ་མ་ཁོང་ལུ་འབྱུང་  
ཡོད་པ་བཟུམ་ཁོང་གིས་མ་རིགས་པ་ཚུ་མི་ག་ར་གྱིས་དངོས་སུ་སྤྱེ་ཤེས་འོང་།

### ཉི་མོ་ཐི་ལུ་པ་བྱུ་ལུས་གྱིས་བསྐྱབས་བྱ་མཁུག་བཟུམ་

- ༡༠ བྱོད་རི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། བྱོད་ལམ་དང་། གནས་དོན་དང་། དད་པ་དང་། བཀའ་  
རལ་འབྱུང་འབྱུང་མ་དང་། བྱམས་པ་སྤྱིང་རྗེ་དང་། བཟོད་པ་དང་།
- ༡༡ གནོད་འཚོ་དང་། ང་ལུ་ཨན་ཏྲི་ཡོག་གི་ལུང་མ་ཕྱོགས་ལུ། མི་གོ་ནི་ཡམ་གྱིས་  
ལུང་མ་ཕྱོགས་ལུ། ལྷོས་ཏ་རའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་ལུ་ག་ཅིས་འབྱུང་ཡོད་པ་  
དང་། སྤྱུག་བསྐྱལ་ག་ཅིས་ཕྱོངས་ཡོད་པ་དང་། གཙོ་བོའི་ང་ལུ་དེ་ཚུ་གེ་ར་  
ལས་ཐར་ལམ་གནང་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ག་དེ་ཅིས་ཡང་ཤེས།
- ༡༢ མ་ཤིག་ཡེ་ཤུ་ལུ་བརྩོན་དེ་ཚོས་དང་མཐུན་དེ་རྒྱུད་མི་ཚུ་ག་ར་ལུ་གནོད་འཚོ་ཕྱོང་མ་  
ཨིན།
- ༡༣ འདི་འབད་མ་ད་ངན་པ་དང་མི་ཟོག་པོ་ཚུ་གྱིས་རང་དང་མི་གཞན་ལུ་མགྲོས་ར་  
བརྒྱབས་བརྒྱབ་ས་འབད་མ་ཨིན།
- ༡༤ བྱོད་གྱིས་ག་ལས་རྩལ་ཨིན་མ་བྱོད་རའི་ཤེས་ཡོད་པ་ལས། ལུས་ཨ་རྟག་ར་བསྐྱབ་  
བྱ་དང་དད་པའི་ནང་ལུ་གནས་དགོཔ་ཨིན།

- ༡༥ མ་ཤིག་ཡེ་ཤུ་རིན་པ་ལུ་དང་པ་ལས་རྒྱུ་དེ་ཐར་ལམ་གྱིས་ཤེས་བྱ་གནས་ཚུགས་  
པའི་དམ་པའི་གསུངས་རབ་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་ཨ་ལོ་རྒྱུ་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ར་ག་དམ་  
ཅིས་ཡང་ཤེས།
- ༡༦ དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཚུ་ག་ར་སྒྲོ་ངར་བཙུགས་ཏེ་སྟོན་པའི་སྒྲོ་བ་དཔོན་  
དང་། སྟོན་སྟོན་ནི་དང་། ལུ་དག་དང་། རྣམ་པར་དག་པའི་ཚུགས་ལུ་བསྒྲོ་  
ནིའི་བསྒྲོ་བ་བྱ་ཚུ་ཡིན།
- ༡༧ དཀོན་མཆོག་གིས་སྒྲེས་བྱ་དེ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་དགོ་བ་ག་ཅིས་རིགས་ལས་རྒྱ་ཆས་  
དང་ལྷན་པའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ཡིན།

### ཡིའུ་བཞི་པ།

#### པའུ་ཡུས་གྱིས་ཉི་མོ་ཐེ་ལུ་ནན་བསྒྲུལ།

- ༡༡། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་དཀོན་མཆོག་དང་། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤིག་ཀྱི་སྒྲོ་དངོས་སུ་  
མངལ་ཁ་གནང་ཏེ་རྒྱལ་སྤྱི་མཛད་པའི་ཆེ་གཤིན་གསོན་གཉིས་ཀྱིས་ཞལ་ཆེ་གཙོད་  
གནང་མེ་ཁོ་དཔང་བཙུགས་འབད་འདི།
- ༢ དུས་སྐབས་ཕྱི་དང་ནང་ལུ་ག་ར་ལུ་བསྒྲོ་བ་བྱའི་སྒྲོ་ར་ལས་གསུངས་ཚུ་བཤད།  
འཆོགས་བད་བཏང་། ཉེས་སྟོན་ཚུ་སྟོན། དཀའ་ཐུག་འབད་ལྷ་བ་ཞིན་མ་ལས་  
ནན་སྒྲུལ་འབད་མ་ཡིན།
- ༣ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དུས་ཚོད་དེ་འོང་མ་དུ་མི་ཚུ་གྱིས་ཡང་དག་པའི་བསྒྲོ་བ་བྱ་ལུ་  
བསྟོན་མ་ཚུགས་པར། རྣམ་ཅོག་ག་ཡེ་ཤུ། ཁོང་རའི་འདོད་པ་བཞིན་དུ་སྒྲོ་བ་  
དཔོན་ལེ་ཤུང་འོང་།
- ༤ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྱིས་བདན་པ་ལུ་རྣམ་ཅོག་མ་ཉན་པར་གཏམ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཁ་  
ཐུག་ཉན་པའི་དུས་ལུ་འབབ་འོང་།
- ༥ འདི་འབད་མ་དུ་ཁྱོད་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་བན་པ་སྟོན། ཐུག་བཤལ་ལུ་བཟོད། ཐེན་  
བཟང་ཚུ་བཤད། ཞབས་ཏྲིག་ག་དེ་བྲག་བྲག་ལུ།
- ༦ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ང་འགྲོ་བའི་དུས་ལུ་འབབ་ཅིས། ང་དམར་མཆོད་ལུ་བའི་ག་  
སྒྲིགས་སྟེ་ད་ལྟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

༧ ང་གིས་འཐབ་འཛིང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཐབ་མོ་བརྒྱབ་ཆར་ཡི། བང་ཡང་རྒྱགས་  
ཆར་ཡི། དད་པ་ཡང་སྤངས་ཆར་ཡི།

༨ འདི་ཤུལ་ལས་ངེ་དོན་ལུ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པའི་གཙུག་རྒྱན་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན།  
ཉིམ་དེ་བསྐང་ལུ་ཞལ་ཆེ་བྱང་མ་སྟེ་དབྱེ་བ་དཔུད་གནང་མི་གཙུག་པོའི་ང་ལུ་གནང་  
འོང་མ་ཆད། ཁོ་འབྱུང་མ་དེ་ཁོ་ལུ་དགའ་བའི་མཚུག་ར་ལུ་ཡང་གནང་འོང་།

### སྒྲེར་གྱིས་གཏམ་དང་བསྟོལ་སྟེ།

༩ རྒྱུད་གྱིས་ང་ཡོད་སར་ཕྱལ་སྤྱར་འོང་ནི་ཙུ་འགོངས།

༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དེ་མྱས་གྱིས་ད་རྟེན་འཛམ་གླིང་ལུ་སེམས་ཆགས་ཏེ་ང་ལུ་  
སྤངས་ཞིན་མ་དེ་ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀ་ལུ་སྤངས་ཡི། ཀེ་རི་སེན་འདི་ག་ལ་ཏི་ཡ་དང་།  
ཏི་རྒྱས་འདི་དུལ་མ་ཤེ་ཡ་ལུ་སྤངས་ཡི།

༡༡ ང་དང་མཉམ་ལུ་ཀ་རྒྱང་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད། མར་ཀྱུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་ལུ་  
ང་ལུ་ཕན་ནི་ཡིན་པས། ཁོ་རྒྱུད་མཉམ་འབྱེད་ཤོག།

༡༢ དེ་ལས་ཏི་ཁི་ཀྱས་འདི་ང་གིས་ཞི་ཕེ་སི་ལུ་བཏང་ཡོད།

༡༣ ང་གིས་ཐོ་ཡར་ལུ་ཀྱར་ཕུས་ཡོད་སར་བཞག་ཡོད་པའི་བགོ་ལ་དང་དཔེ་ཆ་  
ཚུ། དེའི་ནང་ན་ལས་ཡང་པགས་ཀོའི་ཤོགས་ཀྱ་རྒྱུད་འོང་བའི་ཞོར་ཁར་  
སྤག་ཤོག།

༡༤ ཟངས་བཟོ་པ་ཞེ་ལེགས་སན་ཅར་གྱིས་ང་ལུ་གཞོད་པ་ལེ་ཤ་འབད་ཡི། ཁོ་གྱིས་  
འབད་མི་ལུ་དེ་ལུ་ལན་ལོག་འདི་གཙུག་པོའི་འཇལ་གནང་འོང་།

༡༥ ང་བཅས་གྱིས་ཆོས་བཤད་ལུ་ཁོ་གྱིས་གནམ་མེད་ས་མེད་རྒྱབ་ལོག་འབད་ཡོད་པ་  
ཡིན། རྒྱུད་ན་ཐེན་ཅན་པ་རྟོན།

༡༦ ང་གིས་བྲིམས་སར་ལུ་ཉེས་པ་མེད་པའི་ར་ཁུངས་རྒྱ་གོ་དང་པ་ལེན་བརྒྱབས་  
ད་ལུ། མི་ག་གིས་ཡང་ངེ་ཁ་ཐུག་མ་འབད་བར་ག་ར་གྱིས་ང་སྤངས་ཡི། དེའི་  
ལན་ཁོང་དེ་རྒྱུ་ལོག་མ་བཅུག་ཟེར་ང་གིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་སྤྲོད་  
ཡིན།

༡༧ ང་གིས་འབད་ཆོས་བཤད་རྒྱ་ཆང་མ་སྟེ་བཤད་དི། ཕྱི་པ་ག་ར་གྱིས་རྣམ་གོ་ནི་



དོན་བདག་ལྟ། གཙོ་བོ་ང་མཉམ་བཞུགས་དེ་ང་ལུ་རྟོ་བས་ཤུགས་གནང་མ་ལས།  
ང་སེལ་ཁ་ལས་རྒྱུ་ལྟོ་མཛད་གནང་ཡི།

༡༩ གཙོ་བོ་གྲིས་ང་ལུ་ལྷ་ངན་པ་ག་ར་ལས་བསྒྲེལ་གནང་དེ། ཁོ་རའི་ཞིང་ཁམས་  
གྲིས་རྒྱལ་སྤེད་ནང་ལུ་བདག་ཉར་མཛད་གནང་འོང་། ཁོ་ལུ་དུས་རྒྱན་ལས་  
དུས་རྒྱན་བར་དུ་བསྟོད་པ་ཡོད་པ་ཞིན། ཨ་མེན།

༢༠ བེ་རྩེས་ཀ་དང་ཨ་ཀུ་ལ་གཉིས། དེ་ལས་ཨོ་ནི་སེ་མོ་རྣམས་གྲིས་བྱིམ་ནང་གི་མི་  
ཚུ་ལུ་བསྟོ་སོ་ཡོད།

༢༡ ཨི་རས་དུས་འདི་གོ་རིན་ཐི་ལུ་ལུས་སོ་ཡི། དེ་ལས་ཉོ་ཐི་མུས་འདི་ང་གིས་མི་  
ལེ་དུས་ལུ་ནད་པ་སྟེ་བཞག་བཞག་པ་ཞིན།

༢༢ གནམ་དགུན་མ་ཐོན་པའི་ཉེ་མ་ལས་བྱོད་རྒྱུ་འོང་ནི་ཙམ་འགོངས། ཨི་བུ་ལུས་  
དང་། བུ་དེན་དང་། ལི་རྣམས་དང་། ཀ་ལུ་དེ་ཡ་དང་། སྤུན་ཆ་ག་ར་གྲིས་བྱོད་  
ལུ་བསྟོ་སོ་ཡོད།

༢༣ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་བྱོད་སེམས་ནང་ལུ་བཞུགས་འགྱུར་ཅིག། གཙོ་བོ་འི་ཤུགས་  
རྩེ་བྱོད་རའི་སེམས་ཉིད་ འབབ་པར་ཤོག། ཨ་མེན།

སྐྱེ་ཆབ་པའུ་ལུས་གྲིས་དེ་དྲུག་ལུ་བསྐྱེལ་བའི་

ཕྱིན་ཡིག་བརྒྱགས་སོ།

༡༡॥ དགོན་མཆོག་གིས་འདམས་ཁ་གནང་ཡོད་མི་རྒྱུ་འདྲ་པ་དང་ལྡན་པའི་ཤེས་  
བརྒྱས་བརྒྱུག་ནི་དོན་ལྟ། དགོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་གཡོག་པ་དང་། ཡེ་སྤྱ་མ་གྱི་ཀའི་  
སྒྲ་ཚབ་ཨོན་པའི་པདྨ་ལུས་གྱེས།

ཨ་མ་གསུངས་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་མ་ཆགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་  
ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པའི་མཐའ་མེད་པའི་ཆེ་ལུ་རེ་བ་འབད་འདི།

2 ང་མཆས་རའི་སྒྲིབས་མགོན་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ངེལ་བཅའ་གནང་བའི་  
དུས་ཚོད་འབབ་འབྱུང་མ་ལས། ཁོའི་བཀའ་ཚིས་བཤད་སྒྲིལ་མ་ལས་འབད་དངོས་  
སྒྲིལ་གནང་ནི་དོན་ལྟ།

དང་པ་གཅིག་འབད་བའི་རི་བདེན་པའི་བུ་ཚུ་ཉི་ལྔ་སྟེ། ཡབ་དཀོན་མཆོག་  
 དང་ར་བཅས་རའི་སྐྱབས་མགོན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་བྱུགས་ཤི། རྩེང་  
 རི་དང་བདེ་རྩེད་འབབ་པར་ཤོག།

गोरेतःपुढे'दूख'गुल'पु।

པ ང་གིས་བྱུང་གེ་རེ་ལུ་བཞག་པ་འི་གནས་དོན་འདི། མཁོ་ཆས་ལུ་ཚུ་སྤྱབ་ནི་  
དང་། ང་གིས་བཀའ་ཚུ་བྱིན་ཆེན་མཁུ་བཟུམ་གྱིང་གཡུལ་རེ་རེ་ལུ་གན་ཤོས་ཚུ་  
བསྐྲུན་ནི་དོན་ལས་བྱུང་བསྐྲུན་ཡོད་པ་ཞིན།

ཙ ཁོང་ཚུ་ལས་ཉེས་པ་མེད་པ་དང་ཨམ་སྤུ་གཅིག་གིས་སྐྱེས་པ་ཞིན་པའི་འགྲ། ཨ་  
ལ་ཚུ་དད་པ་ཅན་དང་། བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་དང་ཁ་ལྷུ་ཉན་མི་དགོ་པ་  
ཞིན།

ག་དེ་སྤེ་ཟེ་རན་མ་འན་པོ་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་མཛོད་གཉེར་ཞིན་མ་ལས། ཁོ་  
ལུ་ཉེས་སྒྲུན་མེད་པ། རང་འདོད་མེད། དེ་ཕུལ་ལས་ཅིག་པ་མ་བྱ་མི། ཆང་མ་  
འཐུང་མི། འཐབ་འཛོང་མ་འབད་མི། ཉི་རུབ་ལུ་སེམས་མ་ཆགས་མི།

༥ དེ་ལས་མགྲོན་མ་ཚུ་བྱ་བའ་སེམས་དང་མིག་གིས་ཡང་སེམས་དགའ་མི། ཟུང་།

ཏང་ཏང་། དམ་པ། སྒྲིག་ལམ་ཡོད་པ་དང་།

༩ ཡང་བདག་སྟོན་པའི་བསྐབ་བྱ་དང་འབྲེལ་ཚུགས་པ། རོ་སྟོལ་ལུ་འཛོམས་ཚུགས་པ།  
པའི་དོན་ལུ་གདམས་ངག་དང་འབྲེལ་སྒྲུ་མེད་པའི་བདེན་པའི་བཀའ་ལུ་བརྟེན་  
ཏིག་ཏི་སྟོན་ཚུགས་མེད་གོ་པ་ཡིན།

༡༠ ག་དེ་སྤེལ་ཟེར་ན་དེ་ཁར་ལུ་ཁོང་ཁ་ལུ་མ་ཉན་མི་དང་། འཚོལ་འཚོལ་སྐྱེ་གཏམ་  
སྐབས་མི་དང་། མགུ་སྟོར་བརྒྱབ་མི་ལེ་ཤ་ར་འདུག། དེའི་ནང་འཁོད་ལས་  
ཁོང་མདུན་སྐྱེ་གཏམ་གཙང་མི་ཚུ་མ་ཤི་ཀ་པའི་ནང་ན་ལེ་ཤ་ར་འདུག།

༡༡ ཁོང་གིས་སྐབས་མི་ཚུ་ག་དེ་འབད་རུང་བཀག་བཞག་དགོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ཁོང་ཚུ་ཏི་རུབ་བཟོ་ནི་ཐབས་ལུ་མ་རུང་བའི་བསྐབ་བྱ་ཚུ་སྟོན་དི། བྱིམ་ནང་  
གིས་མི་ཚུ་ག་ར་ལམ་ལོག་སྟོར་དི་གཏང་མས།

༡༢ ཁོང་ཚུའི་ལུང་སྟོན་པ་གཅིག་གིས། ཀེ་རེ་ཤ་གྲིས་མི་ཚུ་ཨ་རྟག་ར་ཤོབ་སྐབས་  
མི་དང་། དུད་འགྲོ་ངན་པ། ལེ་ལོ་ཤེས་བརྒྱབ་ཡིན་ཟེར་སྐབས་མི་ཡང་ཐོན་  
མས།

༡༣ དེ་སྤེལ་དཔང་གཞག་འབད་མི་དེ་བདེན་པ་ཡོད། འདི་འབད་སྐབས་དང་པ་བརྟེན་  
ཏིག་ཏི་འབྱུར་བའི་ཐབས་ལུ་འཚོགས་བཅུ་ག་ཅིས་དེ་གཏང་འབྱེན།

༡༤ ཡ་ཏུ་དུ་པའི་གཏམ་ལོ་རྒྱས་ཚུ་དང་། མི་གྲིས་བཀོད་བྱ་ལས་བདེན་པ་སྤངས་  
མི་ཚུའི་ཁ་ལུ་མ་ཉན།

༡༥ གཙང་སྐྱ་ཡོད་མི་ལུ་ག་ར་གཙང་ཏིག་ཏི་ཡོད་རུང་། ཁོང་གི་བ་ཅན་དང་དང་  
པ་མེད་པ་ལུ་ག་ཅིས་ཡང་བཅོག་པ་ཡིན་མ་མ་ཚད། ཁོང་རའི་སེམས་དང་རིག་  
པ་ཡང་གི་བ་ཅན་ཡིན།

༡༦ ཁོང་ཚུ་གྲིས་དཀོན་མཆོག་རོ་ཤེས་ཟེར་སྐབས་རུང་ཡང་། ལཱ་ལུ་བརྟེན་བ་ཅིན་  
ཁོང་རུབ་ལོག་ཡིན། ག་དེ་སྤེལ་ཟེར་ན་ཁམ་ལོག་སི་སི་དང་། བཀའ་ལུ་མ་ཉན་  
མི་དང་། ལཱ་ལོགས་ཤོམ་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་ཁས་ལེན་མ་འབད་མི་ཚུ་ཡིན།

## མིའུ་གཉིས་པ།

## མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ལུ་བསྐབ་བྱ།

༡། འདི་འབད་མ་ད་ཚུ་ད་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་བསྐབ་བྱ་དང་བསྐྱན་པའི་ཚུ་ཚུ་  
བསྐྱལ་མ་སྐབས་ཅིན།

༢ མེ་ཀན་ཤོས་ཚུ་ལུ་བག་ཡོད་པ། ཡ་རབས། རབ་འབྱུང་། དང་པ། བུ་མས་པ་  
སྟེང་མེ། བཟོད་པ་ནང་ལུ་བརྟེན་རྟོག་རྟོ་ཚུ་འོླུ་ལས་སྟོན་ཅིན།

༣ ཨ་མ་ལུ་ཀན་མོ་ཚུ་ཡང་དག་པའི་ཚུ་ལ་བཞིན། ཡུང་དགོག་མ་འབད་མི། ཆང་  
ལུ་ཆགས་སེམས་མེད་པ། བསྐབ་བྱ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་འོླུ་ལས་སྟོན་ཅིན།

༤ དེ་ལས་ཁོང་དེ་ཚུ་ཀྱིས་ཨ་མ་ལུ་གཞོན་མ་ཚུ་ལུ། བག་ཡོད་པ་འབད་ཞིན་མ་ད་  
ཁོང་རའི་མག་པ་ཚུ་དང་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བུ་མས་སེམས་སྟེང་དགོཔ་འོླུ་ལས་སྟོན་ཅིན།

༥ དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལུ་བསྐྱར་པ་མི་བཏབ་ནི་དོན་ལུ། རབ་འབྱུང་དང་།  
གཙང་སྤྱ་ལྷན་རྟོག་རྟོ། བྱི་ནང་ལུ་འབད་ནི། ལེགས་ཤོམ། མག་པ་ཀྱིས་ཁ་  
ལུ་ཉན་པའི་བསྐབ་བྱ་ཚུ་ཅིན་དགོཔ་ཅིན།

༦ འདི་ཅོག་འཐད་པ་སྤེལ་སྤྱེས་གཞོན་མ་ཚུ་ཡང་རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་  
ཚུགས་པའི་ནན་སྐྱལ་ཅིན།

༧ ལྷ་མ་པ་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་ཚུ་ད་ཀྱིས་དབྱེ་ལེགས་ཤོམ་སྟོན། བསྐབ་བྱ་སྟོན་དེ་ཉེས་  
པ་མེད་པ་དང་། ཡ་རབས། རྒྱ་ཐང་མ།

༨ ལེགས་སྐྱར་ཉན་རྟོང་རྟོ་འགྲུ་ལས་སྤེལ་དཔ་མ་འབྱུང་བའི་གཏམ་སྐབས། དེ་  
ལས་ཁོག་གིས་ཚུ་ལུ་ངོ་ཚྭ་པ་འབད་མེད། ཚུ་ལུ་གཏམ་ངན་སྐབས་ནི་མེད་  
པར་ཁོ་རང་ངོ་ཚྭ་རི་རི་འབྱུར་ཁོང་།

༩ བྱ་རོགས་ཚུ་ཀྱིས་ཁོང་རའི་སྤྱན་བདག་གིས་བཀའ་ལུ་ཉན། ག་ཅིས་ལུ་ཡང་  
ལན་ལོག་མ་སྐབས་པར་སྤྱན་བདག་ཚུ་སེམས་དགའ་བཅུག།

༡༠ མ་ཅིན་པར་མི་ལེན་ནི་དང་། ག་དེ་འོླུ་རུང་ཁོང་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་  
ཡོད་པ་སྟོན་དི། ཁོང་ཚུ་ང་བཅས་རའི་སྐབས་མགོན་དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་  
བྱ་ག་ར་ལུ་བརྟེན་པར་འབྱུར་བཅུག།

༡༡ ག་དེ་སྤེལ་ཟེན་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་མེ་འདི་ཡོད་ཆད་གཅིག་པ་ཀྱིས་ཐར་

ལམ་དངོས་སུ་འབད་འབྱུང་དེ།

- ༡༢ ང་བཅས་ལྷ་ཆོས་མེད་པ་དང་། འཛམ་གླིང་པའི་འདྲོད་པ་ཤངས་ནི། རབ་འབྱུང་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་པ། ད་ལྟོ་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ཆོས་བཞིན་དུ་སྤྲོད་ནི་དོན་ལས་ལྷབ་དགོཔ་ཡིན།
- ༡༣ ང་བཅས་ཀྱིས་ཐུན་མེད་པའི་དགོན་མཆོག་དང་སྐྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀའི་གཟེ་བརྒྱུད་དངོས་སུ་མཇུག་ནི་སྟེ་ང་བཅས་འབྲེན་ཆུབས་ཀྱི་རེ་བ་ལུ་བཟུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༤ ཁོ་ཀྱིས་ང་བཅས་རའི་ཤིག་པ་ག་ར་ཀྱིས་སྤྲོད་པ་ཤིན་ཏུ་གནང་དེ། དགེ་བར་ཅ་འགོངས་པའི་ཁོ་རང་གི་ཡིན་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བཟོ་གནང་ནི་དོན་ལུ། ཁོ་ཀྱིས་སྐྱ་སྤྱོད་གནང་ནུག།
- ༡༥ དེ་ཆུག་ར་སྐྱབས། སྐྱབས་དབང་འགྲུ་སྤྱོད་ཏེ་ནན་སྐྱུ་དང་འཆོགས་བརྒྱ་གནང་། མི་ག་གིས་ཡང་ཁྱོད་ལུ་དམའ་ཕབ་བརྒྱབ་མ་བརྒྱག་ཅིག།

ལེ་འུ་གསུམ་པ།

མ་ཤེ་ཀ་པའི་བྱ་སྤྲོད།

- ༡༡༥ ཁྱོད་རའི་མི་ཚུ་ལུ། མངའ་བདག་དང་དབང་འཛིན་ཚུའི་འབངས་མི་སེར་ཡིན་མ་ལས། ཁོང་ཚུའི་བཀའ་ལུ་ཉན་ནི་དང་། ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་ཕྱག་ཐུར་ཉུང་གོཔ་སྟེ་ཁོ་ལུ་བརྒྱ་གསེ་འབད།
- ༡ མི་ག་གིས་སྐོར་ལས་ཡིན་ཅུང་ངན་པ་མ་སྐྱབས། འཐབ་འཛིང་མ་འབད། མཉམ་ཆུང་དང་། མི་ག་ར་ལུ་ཡང་དག་པའི་གུས་ཞབས་འབད།
- ༢ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ཡང་ཏེ་མ་ཅ་ནས། སྐྱབས་མ་ཉན་མི། འགྲུ་སྐོར་བརྒྱབ་མི། འདྲོད་ཆགས་དང་། འདྲོད་ཡོན་ལོངས་སྤྲོད་ཀྱིས་དབང་ལུ་ཐལ་ཡོད་པ་དང་། ངན་སེམས་དང་ཕྱག་དོག་ལུ་སྤྲོད་ཡོད་པ། མ་རངས་མི་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་མ་རང་མ་ཡིན་ཅུང་ཡང་།
- ༣ ང་བཅས་རའི་སྐྱབས་མགོན་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་བརྩེ་དང་བྱམས་པ་སྟོང་རྗེ་དེ་མི་ལུ་དངོས་སུ་སྟེ་བཟོན་གནང་ནུག།
- ༤ ང་བཅས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་ལཱ་ལུ་མེན་པར། ཁོའི་སྟོང་རྗེ་སྐོར་ལས་

- ད་རུང་ལོག་ཏེ་སྒྲུབ་གསར་པ་འགྱུར་བའི་དམ་པ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཚུ་འབྱུ་ཞིན་མ་  
ལས་ ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་སྐབས་མཛད་གནང་གནང་མ་ཞིན།
- ༦ ང་བཅས་རའི་སྐབས་མགོན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་བརྒྱད་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་གྱིས་ང་  
བཅས་ལུ་དམ་པ་ཐུགས་ཉིད་འཕྲོ་ཏོག་ཏོ་སྒྲུག་གནང་ཅུག།
- ༧ ཁོའི་ཐུགས་རྗེས་ལས་ང་བཅས་ཐར་ཡོད་པ་རྟེན། ནང་བཞིན་དུ་འཕྲོ་ཏོག་ཏོ་ཐུག་གནང་ཅུག།  
ཆོ་མཐའ་མེད་པའི་བརྒྱད་འཛིན་འགྱུར་ནི་དོན་ལུ་ཞིན།
- ༨ ང་གིས་བྱེད་ལུ་དེ་སྒྲེ་ཁོང་དཀོན་མཆོག་ལུ་དད་པ་འབད་མི་ཚུ་གྱིས་དགེ་བའི་  
ལུ་འབད་ནི་དོན་ལུ། གཏམ་འདི་ཚུ་བསྐྱེད་ལུ་འབད་མ་སྒྲོ་འདོད་ཡོད། དེ་  
ཚུ་མི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་དང་ཕན་པ་ཡོད་ཟེར་བའི་སྒྲོའི་དེ་ལུ་བདེན་པ་འདུག།
- ༩ འདི་འབད་མ་དེ་ཙུ་གས་བབྱམ་འདྲི་བ་འདྲི་ལན་དང་། སྒྲེ་རབས་དང་། མ་  
མཐུན་མ་དང་། ཆོས་ཁྲིམས་སྒྲུབ་ལས་དོན་དེ་མེད་པ་དང་ཕན་པ་མེད་པའི་ཚུང་  
པ་དེ་ཚུ་སྤངས།
- ༡༠ མི་གཅིག་གིས་ཆོས་ལུ་སྦྱོན་བཏགས་མི་ཞིན་པ་ཅིན་ཆར་གཅིག་དང་གཉིས་ཉེན་  
བདེ་བྱིན་འདི་བཀོག་བཞག།
- ༡༡ ཁོ་འདི་བབྱམ་གྱིས་མི་འདི་ལོག་བཟླ་བ་དང་སྤྱི་ཅན་ཞིན་མ་ལས། རང་བཞིན་  
གྱིས་ཆད་པ་ཁོ་ལུ་ཤོག་པ་ཞིན་མ་ཤེས་དགོ།
- ༡༢ ང་གིས་ཨར་ཏི་ལྷས་ཡང་ཅིན་ཀའི་ཀི་ཀྱ་ཚུང་ཡོད་སར་གཏང་མ་དེ་ལུ། ང་ཡོད་  
སར་ནི་ཀི་པོ་ལྷས་ཚུང་འོང་ནི་སྒྲེ་ཙུ་འགོངས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་གནམ་དགུན་  
ལུ་ང་དེ་ཁར་སྤྱོད་ནི་སྒྲེ་ཞིན།
- ༡༣ ཁྲིམས་ཚུང་པ་རྩོམ་དང་ཨེ་པོ་ལོས་གཉིས་ལུ་ལམ་ཁར་ག་ཅིས་དགོཔ་བཅའ་  
ལ་སྒྲིགས་དི་འབྱེད་ཤོག།
- ༡༤ ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ཡང་འབྲས་བུ་མེད་པ་མེན་ཞིན་མ་དེ། དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་  
རོགས་རམ་འབད་ནི་དོན་ལུ་དགེ་བའི་ལུ་ལུ་ཙུ་འགོངས་དི་ལྟམ།
- ༡༥ ང་མཉམ་ཡོད་མི་ག་རྩེ་གྱིས་ཚུང་ལུ་བསྐྱོས་ཡོད། ང་བཅས་ལུ་དད་པ་དང་དགའ་  
མི་མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ལུ་བསྐྱོས་ཡོད། བྱེད་ག་རྩེ་ཐུགས་རྗེ་འབབ་པར་ཤོག། ཨ་  
མེན།

སྐྱུ་ཆབ་པའུ་ལུས་གྲིས་ཁི་ལི་མོན་ལུ་བསྐྱེལ་བའི་ཕྱིན་

ཡིག་བཞུགས་སོ།

༡༡། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དོན་ལུ་བཅོན་པ་ཡིན་པའི་པའུ་ལུས་དང་། སྐྱུ་ཏི་མོ་ཐི་  
གྲིས། ང་བཅས་གྲིས་གཅེས་བའི་ལཱ་རྒྱལ་ས་ཕི་ལི་མོན་དང་།

༢ ང་བཅས་རའི་གཅེས་པའི་སྐྱུ་ཆ་ཨ་ཕི་ཡ་དང་། དམག་མི་ཆ་རྒྱལ་ས་ཨ་ར་ཅི་  
པས་དང་། རྒྱུད་བྱིམ་ནང་ཡོད་པའི་ཆོས་ཆོགས་ལུ།

༣ ང་བཅས་རའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་དང་། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ལས་ཐུགས་མེད་དང་  
བདེ་སྦྱིད་འབབ་པར་ཤོག་ཅིག།

༤ ང་སྐྱོན་ལམ་ནང་རྒྱུད་བྱིམ་པ་འོང་མ་དུ་ཨ་རྒྱལ་ར་དཀོན་མཆོག་ལུ་བཀའ་བློན་  
ལེགས་སོ་ཡུལ་སྐྱེ་ཡིན།

༥ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་རྒྱུད་གྲིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དང་མ་ཤི་ཀ་པ་ག་ར་ལུ་འབད་བའི་དང་  
པ་དང་བྱམས་སེམས་སྐྱེར་ལས་ནས་གོ་ཡི།

༦ རྒྱུད་ནང་ན་མ་ཤི་ཀ་ཡེ་ཤུ་འོས་ལས་ཡོད་པའི་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ག་ར་གྲིས་ཤེས་  
བྱ་ཡོད་པ་ལས། རྒྱུད་གྲིས་དང་པའི་འབྲེགས་ལུགས་ཚུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ནི་དོན་  
ལུ་གསོལ་སྐྱབ་བཏབ་ཡིན།

༧ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་རྒྱུད་ལས་བརྟན་དེ་མ་ཤི་ཀ་པ་རྒྱུ་ལེགས་ལུ་སྦྱིད་ཏིང་ཏི་ཐོབ་  
ཡོད་པ་མ་ཆད། སྐྱུ་ཆ་རྒྱུད་གྲིས་བྱམས་པ་སྦྱིང་མེ་ལས་ང་བཅས་ལུ་དགའ་  
སྦྱོར་མ་དང་སེམས་གསོ་འབྱུང་ཡི།

༨ འདི་འབད་སྐལ་ལས་ང་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་འབྲེན་མཐུས་ལས་ལཱ་འབད་དགོ་པའི་འོས་  
འབབ་རྒྱུ་དོན་ལུ། རྒྱུད་གྲིས་ཐུལ་སྦྱར་ག་ཅིས་འབད་དགོ་པ་བཀའ་རྒྱ་བྱིན་མ་  
ཡིན།

༩ ང་མི་ཨ་ཁྱས་པའུ་ལུས་ད་རྟེ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དོན་ལུ་བཅོན་པ་ཡིན་མི་གྲིས་རྒྱུད་  
ལུ་བྱམས་སེམས་ཐབས་ལུ་ཞུ་བ་ཐུལ་མི་དེ་ལུ་ལེགས་པས་གམ།

༡༠ བཅོན་ཁང་ནང་ཐོབ་པའི་དེ་བུ་རྒྱ་མོན་ནི་སེ་མྱས་གྲིས་དོན་ལུ་ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་ཞུ་  
བ་འབད་སྐྱབ་ཡིན།

༡༡ ཏི་མོ་ཐི་ལུ་མ་ཕན་རུང་ཡང་། ད་རྟེ་རྒྱུད་དང་ང་ལུ་ཕན་པས།



- ༡༢ དེ་ཁོག་པའི་ནང་དང་འདུལ་ཁོ་ལོག་ཏེ་ཁྱོད་ཡོད་སར་བཏང་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་  
ཁོ་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་གནང་།
- ༡༣ ཁོ་ཕྱིན་བཟང་ཀྱིས་དོན་ལུ་བཅོན་ནང་ཡོད་རེང་མཉམ་བཞག་ནི་ཟེར་མོན་ཅུང་།
- ༡༤ ཁྱོད་ཀྱིས་ཟིན་ལན་མ་འབད་བར་བྱ་ཐབས་མེད་པ་ལས་འབད་དགོ་པ་དོན་ལུ།  
ཁྱོད་ཀྱིས་ཚོ་འདྲོད་མེད་པར་ང་གིས་ག་ཅིས་ཡང་འབད་མི་ཤེས་ནི་མིན་པས།
- ༡༥ ཡང་ཅིན་ཁོ་དུས་སྐབས་གཅིག་ལས་ཁ་འབྱལ་འགྱུ་ཅུང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་དུས་  
ཨ་རྟག་རའི་དོན་ལུ་བཞག་ཕྱིན།
- ༡༦ ཁོ་བྱན་གཡོག་བཟུམ་མེན་པར་བྱན་གཡོག་གིས་ལྷག་ལས་དང་། གཙོ་བོའི་  
ངོས་འཛིན་ལས་ང་གིས་གཅིས་མི་དང་། འདི་བས་ལྷག་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་གཅིས་  
པའི་སྟུན་ཆ་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་འབད་ཕྱིན།
- ༡༧ ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་ཆ་རྟགས་འབད་ཅིས་བ་ཅིན། ཁོ་ལུ་ཡང་འདི་བཟུམ་འབད་  
ཅིས་ཞིན་མ་ད་གདོང་ལེན་འབད།
- ༡༨ ག་དེ་མ་ཅིས་སྟེ་ཁོ་ཀྱིས་ཁྱོད་ལུ་ཐོག་པ་འབད་འབད་མ་ཡང་ཅིན་སྟོན་ནི་རེ་ཡོད་  
ཅུང་། དེ་ཅིས་ཁ་འགྲུ་བཞག་གནང་།
- ༡༩ ང་གིས་ཅིས་སྟོན་འོང་ཟེར་བའི་པུ་ལུས་ང་རའི་ལག་པ་ཀྱིས་བྲིས་བྲིས་མ་མིན།  
ང་གིས་དེའི་སྦྱིད་ཚབ་འཇལ་འོང་། ཁྱོད་ལས་དེ་བུ་ལོན་འདི་དེ་མ་ཅིས་ལེན་  
ནི་ཡོད་ཟེར་ཁྱེད་གོ་པ་ཅིས་མེད།
- ༢༠ དབའི་སྟུན་ཆ། གཙོ་བོའི་ནང་ལུ་བཞེན་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་དག་འཕྲོ་ང་ལུ་འབྱུང་  
བཅུག། གཙོ་བོའི་ནང་ལུ་དེ་སེམས་སྒྲུར་གསེ་ཐོབ་བཅུག།
- ༢༡ ང་གིས་སྐབས་མེ་ལས་ལྷག་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་འོང་མོན་མང་གིས་ཤེས། ཁྱོད་  
ཀྱིས་ང་ལུ་ཉན་པའི་ཚོ་གཏད་ཡོད་པ་ལས་ཡི་གྲ་འདི་འབྲིས་འབྲིས་མ་མིན།
- ༢༢ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱོད་ཚུ་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་ལས་རྟེན་དེ་ང་ཁྱོད་ལུ་སྒྲུར་བསེ་ཐོབ་  
པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་དོན་ལུ་སྟོན་ཁྱེད་ཀྱིས་གཅིག་ག་སྦྱིག་འབད་བཞག་གནང་།
- ༢༣ མ་གྱི་ཀ་ཡེ་ཤུའི་དོན་ལུ་དེ་བཅོན་པའི་ཆ་རྟགས་ཨི་པ་པར་ས་དང་།
- ༢༤ མར་ཀྱ། ཨ་རིས་ཏར་ཀྱས། དེ་མྱས། ལུ་ཀ། དེ་ལུ་རྟགས་ཚུ་ལུ་བསྒྲིལ་ཡོད།
- ༢༥ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་ཁྱོད་ཚུའི་ནམ་ཤེས་ལུ་འབབ་  
པར་ཤོག། ཨ་མེན།

# ཨིབ་རིའུ་ཚུ་ལུ་བསྐྱེལ་བའི་ཕྱིན་ཡིག་བཞུགས་སོ།

དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ཁོ་རའི་སྤྱལ་ལས་རྒྱུད་དེ་ཡོད་པ།

༡༡། དགོན་མཆོག་གིས་འདས་པའི་དུས་ལུ་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དང་བཅས་རའི་པ་མེས་ཚུ་ལུ་ལྷམ་པ་མང་རབ་ཅིས་སྒྲོར་ལས་གསུངས་བཞུགས་མཛད་གནང་དི།

༢ མཐའ་མཐུག་གིས་དུས་འདི་ཁར་ལུ་ཁོ་རའི་སྤྱལ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དང་བཅས་ལུ་གསུངས་བཞུགས་མཛད་དི། ཁོ་འབྱུང་བ་ག་ར་གྱིས་བདག་པོ་སྤྱོད་བསྐྱོས་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁོ་ལས་རྒྱུད་དེ་སྤྱད་པའི་འཛམ་གླིང་ཚུ་བཀོད་གནང་ནུག།

༣ ཁོ་དགོན་མཆོག་གིས་དཔལ་ལྷན་དང་ལྷན་དི། དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྱོད་བསྐྱོས་ཡོད་པ་ལས། རྟོགས་དབང་དང་ལྷན་པའི་བཀའ་ཚུ་གྱིས་སྤྱད་སྤྱོད་མཛད་དི། རྟོག་པ་པར་སྤྱད་བའི་ཐབས་མཛད་གནང་ཞིན་མ་ལས། ཟླ་ན་མེད་པའི་གཟེ་བུ་དེ་གྱིས་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་བཞུགས་དི།

༤ ཕོ་ཉ་ཚུ་ལས་གན་བ་ཡང་མཆོན་བྱུང་འཕགས་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོང་ཚུ་ལས་རྟོག་ཉི་བརྒྱུད་འཛེན་ཁོ་ལུ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱལ་ཕོ་ཉ་ལས་བྱུང་པར་འཕགས་པ།

༥ རྒྱུད་དེ་གིས་སྤྱལ་ཨིན། ད་རིང་ང་ལུ་འབྱུངས་འབྱུང་མ་ཨིན། ད་རུང་ང་ཁོ་གྱིས་ཡབ་སྤེ་འབྱུར་ཡོད་པ་ཨིན། ཁོ་ངའི་སྤྱལ་ལུ་འབྱུར་ཡོད་ཅེར་དགོན་མཆོག་གིས་ཕོ་ཉ་ག་ལུ་ཡང་དེ་སྤེ་མ་གསུངས་པས།

༦ ད་རུང་ག་ར་ལས་དང་པ་འབྱུངས་མེད་འཛམ་གླིང་ལུ་བཏང་བའི་སྐབས་ལུ། དགོན་མཆོག་གིས་ཕོ་ཉ་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་ཐུག་འཆལ་འོང་ཅེར་ཁོ་གྱིས་དེ་སྤེ་གསུངས་ནུག།

༧ ཕོ་ཉ་འོ་སྒྲོར་ལས་ཁོ་གྱིས། ཁོ་འོ་ཕོ་ཉ་རྒྱུད་བཟུམ་དང་། ཁོ་འོ་ཞབས་ཏྲིག་མ་ཆེན་འབར་མ་བཟུམ་མཛད་གནང་འོང་ཅེར་གསུངས་ནུག།

༨ ཁོ་འོ་སྤྱལ་གྱིས་སྒྲོར་ལས་ཁོ་གྱིས། དགོན་མཆོག་ལྟེན་གྱིས་རྒྱལ་བྱི་དུས་ཨིན་ཏུག་

- ར་གནས་འོང་། བྱིས་ལའངས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པ་འདི་བྱང་གིས་རྒྱལ་སྤོང་  
གིས་བྱིས་ལའངས་ཨིན།
- ༩ བྱང་གིས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པ་ལྷ་དག་འཕ་བཞིན་དུ་ངན་པ་ལྷ་རྒྱལ་ལོག་འབད་  
འདི། དེ་ལས་དགོན་མཆོག་ཡང་ཅིན་བྱང་གིས་དགོན་མཆོག་གིས་བྱང་རའི་  
ཆ་རོགས་ཚུ་ལས་རྣམས་ཉི་ཤུ་ལྷ། དག་འཕྲི་ཉུམ་འཕྲུར་རྒྱལ་གནང་འོང་།
- ༡༠ གཙོ་བོ་ལགས། བྱང་གིས་ཉེ་མ་གོ་ཐོག་ར་ས་གཞི་བཀོད་གནང་རྒྱལ། དེ་ལས་  
གནམ་ཉོན་མ་ཚུ་ཡང་བྱང་རའི་ལྷ་གིས་བཟོ་གནང་གནང་མ་ཨིན་པས།
- ༡༡ ཁོང་ཚུ་མྱ་ངན་ལས་འདའ་རུང་བྱང་འདི་དུས་རྒྱན་དུ་བཞུགས་མེ་ཨིན། ཁོང་  
ཚུ་ག་ར་བཀོ་ལ་བཟུམ་རྩིང་མ་ལྷ་འགྱུར་ནི་འདུག།
- ༡༢ བཀའ་བཀོ་ལ་བཟུམ་བྱང་གིས་ཁོང་ཚུ་ཡར་བརྒྱ་བསྐྱེད་ཏི། ཁོང་ཚུ་སྤོ་འགྱུ་  
རུང་བྱང་དི་འགྱུར་བ་མེད་པ་དེ་ཨིན། བྱང་གིས་སྤྱོད་མ་ཡང་རྩོགས་ནི་མེད་པ་  
དེ་ཨིན་པས།
- ༡༣ ཨིན་རུང་ཁོ་གིས་ཕོ་ཉ་ག་ལྷ་ཡང་། ང་གིས་བྱང་གིས་དག་བྱང་ལྷ་ཚུ། བྱང་  
གིས་ཞབས་འོག་ལྷ་མ་བསྐྱེད་བར་དུ། ངེ་གཡས་ཁ་ལྷ་ག་བཞུགས་གནང་ཟེར་  
ནམ་ཡང་མ་གསུངས་པས།
- ༡༤ ཕོ་ཉ་ག་ར་འདི། ཐར་ལམ་ཐོབ་མི་ཚུ་གིས་དོན་ལྷ་ཞབས་ཉོག་ལྷ་མི་སྤྲེ་གནང་  
ཡོད་པའི་ནམ་ཤེས་ཚུ་ཨིན།

### ཡིལ་གཉིས་པ།

#### ཐར་ལམ་སྤྲེམ།

- ༡༥། འདི་འབདས་ལས་ང་བཅས་གིས་ག་ཅིས་རྣམས་ཡོད་པ་ལས་ན་ཐེན་ངན་  
པ་སྟོན་དགོ། དེ་མིན་ནམ་གཅིག་གིས་ཆོང་བཅས་ཁོང་ཚུ་ལས་འགྲེལ་རྟ་བརྒྱལ་ས་  
འགྱུ་འོང་།
- ༡༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཕོ་ཉ་གིས་སྤབས་པའི་གསུངས་ཚུ་བདེན་ཆོག་ཡོད་ཞིན་པ་ད།  
མི་རེ་རེ་བཞིན་ཉེས་དམིགས་དང་བཀའ་ལྷ་མ་ཉན་མི་ག་ར་ལྷ་འོས་པའི་ལེན་  
ཐོབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།
- ༡༧ ང་བཅས་ར་ག་དེ་སྤོ་འདི་བཟུམ་གིས་ཐར་ལམ་སྤྲེམ་སྤང་མེད་སྤོ་བཀོག་བཞག་

དེ་ཐར་པ་ཐོབ་ནི། ཐར་ལམ་དང་པ་གཙོ་བོའི་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་  
རྣམ་གོ་ཞིན་མ་དང་བཅས་ལུ་བདེན་ཁྱདས་སྒྲེལ་ཡོད་པ་ཨིན།

༤ དཀོན་མཆོག་གིས་ཡང་ཁོང་ཚུའི་དཔང་གཞག་མཛད་འདི། ཉགས་མཚན་ཆེ་  
ཉྱལ་ཉྱེད་དང་། རོ་ཆར་ལྷ་ཆོགས་དང་། ཁོ་རའི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དམ་པའི་  
ཐུགས་ཉིད་གྱིས་གསོལ་རས་ཚུ་མཛད་གནང་ཅུག།

༥ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་ད་ལྟོ་ང་བཅས་གྱིས་མ་འོངས་པ་སྒྲུབས་མི་འཛམ་གླིང་དེ། དཀོན་  
མཆོག་གིས་པོ་ཉྱ་ཚུའི་འོག་ལུ་བཞག་མ་གནང་པས།

གཅིག་པ་དེ་གྱིས་ང་བཅས་ཐར་ལམ་ལུ་འབྱེད་གནང་མ།

༦ འདི་འབད་ལྷ་ད་ག་ཨིན་ན་གཅིག་གིས་ས་གནས་གཅིག་ནང་ལུ་དཔང་གཞག་  
མཛད་དེ་དེ་སྤྱེ་གསུངས་ཅུག། མི་འདི་ག་ཅིས་ཨིན་མ། དེ་ལུ་ཁྱོད་གྱིས་ཐུགས་  
བཞེས་གནང་མ། ཡང་ཅིན་ཁྱོད་གྱིས་གཞིགས་མི་མི་འབྱུང་དེ་ཁོ་ག་ཅིས་ཨིན་མ།

༧ ཁྱོད་གྱིས་ཁོ་པོ་ཉྱ་ཚུ་ལས་ཨ་ཅིས་དམའ་སུ་བཟོ་གནང་ནི། ག་ཟེ་བཛེད་དང་  
བཀྱར་སྟེའི་གཙུག་བརྒན་བཙུགས་གནང་ཞིན་མ་ལས། ཁྱོད་རའི་ཐུག་གིས་  
མཛད་པའི་ལུ་ཚུའི་འགྲུ་ཁོ་ལུ་དབང་ཚད་གནང་ཅུག།

༨ ཁྱོད་གྱིས་ག་ཅིས་ར་ཁོའི་རྒྱང་མ་འོག་ལུ་བཙུགས་གནང་དི། ཁོའི་འོག་ལུ་མ་  
ཚུད་མི་གཅིག་ཡང་མ་བཞག་པས། ཨིན་རུང་ད་ལྟོ་ག་ར་ཁོའི་འོག་ལུ་ཚུད་ཡོད་པ་  
ཚུ་ང་བཅས་གྱིས་འདི་དང་དེ་ཟེར་མི་མཐོང་པས།

༩ དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་ལས་ཁོ་ལུ། མི་ག་ར་གྱིས་ཐ་དོན་ལུ་འཆི་  
བའི་སྤྱལ་བཤལ་ཚུང་དགོཔ་འབད། པོ་ཉྱ་ལས་དམའ་སུ་ཨ་ཅི་གཅིག་དོན་ལས་  
མཛད་པའི་ཡེ་ཤུ་འདི་བཤགས་པའི་སྤྱལ་བཤལ་ཚུང་མ་ལས་གཟི་བཛེད་དང་  
བཀྱར་སྟེའི་གཙུག་བརྒན་བཞེས་ཡོད་པ་ང་བཅས་གྱི་མཛལ་ཡོད་པ་ཨིན།

༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ག་ར་གྱིས་འབྱུང་ཚུལ་དང་མཐར་ཐུགས་དེ་ཁོ་ཨིན་མ་ལས།  
བུཛ་ལེ་ཤ་ར་གཟི་བཛེད་ལྷན་ནིའི་དོན་ལུ། ཁོང་དེ་ཚུའི་སྒྲོན་མེད་ཐར་ལམ་ལུ་  
འབྱེད་མི་འགོ་དཔོན་དེ་སྤྱེ་བཤལ་ཚུང་དགོཔ་སྤྱེ་མཛད་གནང་ཅུག།

༡༡ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་ཁོག་གིས་རྣམ་པ་དག་པ་མཛད་མི་དང་ཁོང་རྣམ་པ་དག་པ་འགྱུར་  
ཡོད་པ་ཚུ་ག་ར་འབྱུང་ས་གཅིག་ལས་ཨིན། འདི་འབད་ལས་ཉེན་ཁོང་ཚུ་  
ལུ་སྒྲན་ཆ་ཟེར་གསུང་པ་ལུ་ཁོ་གྱིས་ཞལ་མི་སྒྲེངས།

- ༡༢ དེ་ལྟར་ཆ་ཚུ་ལུ་བྱུང་གིས་མཚན་སྟོན་འོང་། ཆོས་ཚཱགས་ནང་ལུ་ང་གིས་བྱུང་  
ལུ་བརྟེན་པའི་སྤྱད་བྱངས་ལུ་འོང་།།
- ༡༣ ད་རུང་ཡང་ང་གིས་ཁོ་ལུ་སྟོན་གཏང་འབད་འོང་། ད་རུང་ཡང་ང་ལུ་དགོན་མཚོག་  
གིས་གནང་བའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བཟུ་ཟེར་དེ་སྟེ་གསུངས་ནུག།
- ༡༤ ག་དེ་མང་མང་ག་དང་ཁྲག་ནང་ཨ་ལོ་གཅིག་ཨིན་དོ་བཟུམ། ཁོ་གྲིས་ཡང་ཁོང་  
ཚུ་ཅིག་འཐད་པ་སྟེ་འགྱུར་དི། ཁོ་གྲིས་འཆི་བ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་ད། འཆི་བའི་  
བདག་པོ་དེ་བདུད་འབད་མ་ལས་འཆི་བའི་དབང་ཚད་དི་ཆར་བཅད་གཏང་ཞིན་མ་  
ད།།
- ༡༥ འཆི་བའི་འཇིགས་སྐྱེ་ག་གིས་ཁོང་ཚུ་འི་མེ་ཆོག་གང་བཅིངས་ཡོད་པ་ག་ར་ལས་  
སྟོལ་གནང་ནུག།
- ༡༦ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཁོ་གྲིས་ངེས་པར་དུ་པོ་ཉའི་རང་གཤིས་ལུ་མ་གཟིགས་པར་ཨ་བ་  
ར་ཉམ་གྲིས་བུ་བརྒྱུད་ལུ་གཟིགས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།།
- ༡༧ དེ་འི་དོན་ལུ་མི་དམང་གི་སྤྱི་པ་ཚུ་འི་བཤགས་ཐབས་ལུ། དགོན་མཚོག་གིས་  
མཚོད་པ་ལུ་ཁོ་སྟོང་ཇེ་ཅན་དང་། དམ་ཚོག་ཅན་གྲིས་སྒྲ་ཆེན་སྟོམ་ལུ་འགྱུར་  
བའི་དོན་ལུ། ག་ར་ལས་སྒྲོར་རུང་ཁོ་རའི་སྟུན་ཆ་བཟུམ་འགྱུར་དགོ་ནུག།
- ༡༨ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་གྲིས་ཁོ་རང་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བར་ཆད་ཚུ་ནང་ཚུད་ཡོད་པ་  
ལས། བར་ཆད་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ཁོ་གྲིས་སྐྱབས་མཛད་ཚུགས་པ་ཨིན།།

### ཨིལུ་གསུམ་པ།

#### ཡེ་ཤུ་འདི་མོ་ཤུ་ལས་སྤྱད་བང་འཕྲོ།

༡༡། དེ་ལུ་བརྟེན་དི་ཞིང་ཁམས་ལས་གཅིག་ཁར་འཕྲོ་ཡོད་པའི་དམ་པའི་སྟུན་  
ཆ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་ལཱ་དོན་ལུ་སྤྱུ་ཆབ་དང་སྒྲ་ཆེན་སྟོམ་ཡེ་ཤུ་ལུ་བྱུགས་བསམ་བཞེས་  
གནང་།།

༢ དགོན་མཚོག་གིས་པོ་བྱང་ནང་ལུ་མོ་ཤུ་དམ་ཚོག་ཅན་སྟེ་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོ་ཡང་  
ཁོ་བསྟོལ་གནང་མི་དེ་ལུ་དམ་ཚོག་ཅན་ཡོད་པ་ཨིན།།

༣ དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་བྱིམ་དེ་ལས་བྱིམ་བརྒྱབ་མི་དེ་ལུ་ལྷག་པའི་གུས་ཞབས་འབད་

ཡོད་པ་བཟུམ། མི་ཤུ་ལས་ཁོ་ལྷག་ཉི་དཔལ་དང་གཟི་བཟིང་ལྷན་མ་འབད་ཅིས་  
དགོ།

༤ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ཁྱིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་བརྒྱབ་ས་བརྒྱབ་འོང་།  
འདི་འབད་མ་དང་འབྱུང་བ་ག་ར་བཟོ་གནང་མི་དགོན་མཆོག་ཨིན།

༥ ཤུལ་ལས་གསུངས་ནི་ཚུ་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་ནི་དོན་ལུ་མི་ཤུ་དགོན་མཆོག་གིས་ཕོ་བྲང་ནང་ལུ་ཕྱག་གཡོག་པ་དམ་ཆོག་ཅན་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་བཟུམ།

༦ ཨིན་རུང་མ་གཤེག་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་ཕོ་བྲང་ནང་ལུ་སྤྲོས་འབད་འདི་  
བདག་པོ་ཨིན། ང་བཅས་ཀྱིས་དུས་མཐའ་མར་ཚུན་ཆོད་སྒྲོ་གཏུ་དང་རེ་བ་  
སྒྲུབ་དི་དགའ་སྤྲིང་ནང་ལུ་བཞུགས་ཏོག་ཏོ་སྤོང་ཚུགས་པ་ཅིན་ང་བཅས་ཕོ་བྲང་  
དེ་ཨིན་ནོ།

༧ དེ་སྤེ་ཨིན་མ་ལས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་དེ་སྤེ་གསུངས་ཅུག། ད་རིང་ཁྱེད་  
ཚུ་དེ་གསུངས་ན་མ་གོ་བ་ཅིན།

༨ བར་ཆད་འབྱུང་བའི་ཉིམ་ལུ་དེའི་བྱང་ཐང་ལུ་ཅིག་པ་བཟོ་འདི་སེམས་ས་ཀྱག་  
འབད་དི་མ་འགྱུར།

༩ དེ་ཁར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕ་མེས་ཚུ་གྱིས་ང་ལུ་ཉལ་ཉལ་བཅོངས་བའི་སྐབས། ལོ་ངོ་  
བཞི་བརྒྱ་ཚུན་དེ་ཕྱག་ལུ་ཚུ་མཐོང་ཞི། དེ་སྒྲོར་ལས་ཁྱེད་སྤྲོལ་ཡི།

༡༠ དེ་ལུ་བཞུགས་ཏི་མི་བརྒྱད་དེ་ལུ་ང་ཐུགས་གདུང་ནི་འབྱུང་ཡི། དེ་ལས་དེ་སྤེ་  
གསུངས་ཅུག། ཁོང་ཚུ་འདི་དོན་ཉིད་དེ་ཨ་རྟག་ར་བཟོ་འཕྲོམ་ལས། དེ་  
གིས་ལམ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་མ་ཤེས།

༡༡ ཁོང་དེ་ཚུ་ནམ་ཡང་དེ་བདེ་བར་ལུ། འཇུག་མི་ཚུགས་ཟེར་དགོངས་མ་ཁྱིམ་དེ་  
མནའ་འཕོ་དིགས་ཅུག།

༡༢ སྤྱོད་ཆ་ཚུ་བརྒྱ་པ་རྟོན། དེ་མིན་ཁྱེད་ཚུ་འདི་ནང་ན་ལས་ག་འབད་རུང་ཁྱེད་གཅིག་གིས་  
དད་པ་ལོག་དི་བསམ་པ་ངན་པ་འབད་མ་ལས་སྤྱོད་གསོན་པོ་དགོན་མཆོག་གིས་  
ལས་ཁ་འབྱུལ་བའི་ཉིན་ལ་ཡོད།

༡༣ འདི་འབད་མ་ལས་ད་རིང་གིས་ཉིམ་ཨིན་ཟེར་སྐབས་ཉེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་  
ཉིམ་རེར་བཞིན་དུ་རྒྱུད་སྤྱོད་འབད། དེ་མིན་ཁྱེད་ཚུ་ལས་ག་ཨིན་རུང་ཐིག་པའི་

མགྲོན་པོ་ལས་སྐྱུ་ལྟ་བུ་འབྱུང་བའི་ཉེན་པ་ཡོད།

༡༥ གཅིས་མ་ཟེརན་ང་བཅས་ཏེ་མ་ལས་སྐྱུ་གཏད་དེ་དུས་མཐའ་མ་ཚུན་ཚོད་བརྟན་  
ཏོག་ཏོ་སྐྱེ་གནས་ཚུགས་པ་ཅིན། ང་བཅས་མ་ཤི་ཀའི་ཆ་རོགས་འབད་འགྱུར་  
འོང་།

༡༦ དེ་སྐྱེ་སྐྱེ་བས་ཨིན་པས། ད་རིང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོ་འུ་གསུངས་སྐད་ནམ་གོ་བ་ཅིན། ཁྱེད་  
ཅིག་པ་བཟུང་ཏེ་སེམས་སྐྱུ་སྐྱེ་མ་འགྱུར་ཅིག།

༡༧ ག་དེ་སྐྱེ་ཟེརན་ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་ནམ་གོ་བཞིན་དུ་ཅིག་པ་བཟུང་ག་ཨིན་མ། མ་  
ཤི་འགོ་འབྱེད་པའི་འོག་ལུ་ཨི་ཇི་བུ་ལུངས་ཕྱོགས་ལས་འཐོན་མི་ཚུ་ག་ར་  
མེན་ནམ།

༡༨ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་མཉམ་ལོ་རྒྱུ་བཞི་བཅུ་ཐམས་པའི་པར་དུ་དཀའ་ངལ་ག་དེ་སྐྱེ་  
ཐོབ་ཅིས། ཁོང་ཚུ་མིག་པ་འབད་དེ་ཁོང་རང་ཤི་བའི་རོ་ཚུ་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་  
འབྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་མེན་ནམ།

༡༩ ཁོ་འུ་བཀའ་ལུ་མ་ཉན་མི་ཚུ་ ཁོ་འུ་བདེ་བར་ལུ་ནམ་ཡང་མི་འཇུག་ཟེར་ག་གིས་  
དོན་ལུ་མནའ་བཞེས་ཡོད་པ་ཨིན་མ།

༢༠ རེ་སྐྱེ་ང་བཅས་ཀྱིས་བརྟམ་དེ་ཁོང་ལུ་དད་པ་མེད་པ་ལས་ཉེན། ཁོང་ཚུ་དེ་འི་  
ནང་ན་འཇུག་མ་ཚུགས་པས།

### མིའུ་བཞི་པ།

བདེ་བར་ལུ་འཇུག་མི་དེ་དད་པ་ལས་ཉེན་ཨིན།

༢༡། འདི་འབདམ་ལས་ང་བཅས་ར་འཇོག་དགོ་པ་ཨིན། དེ་མེན་ཁོ་འུ་བདེ་བའི་  
ནང་ལུ་འཇུག་ནི་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ་དེ་གྱིས་ང་ཅས་བོ་ག་བཞག་འོང་།

༢༢ ག་དེ་སྐྱེ་ཟེརན་ང་བཅས་ཡང་ཁོང་ཚུ་བཅོག་འཐད་པ་ཕྱིན་བཟང་སྤྱོད་གནང་ཡི།  
ཨིན་རུང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་དད་པའི་འགྲུ་ལས་མ་ཉན་པར། རྟམ་གོ་གོ་སྐྱེ་གསུངས་  
དེ་གྱིས་ཁོང་ལུ་མ་ཕན།

༢༣ གཅིས་མ་ཟེརན་འཇམ་སྐྱེད་བོ་དྲུག་བཞིན་མ་ལས་ཚུར་ཕྱག་ལུ་ཚུ་མིགས་སྤྱོད་པ་  
ཁོང་དེ་ཚུ་ནམ་ཡང་རི་བདེ་བར་ལུ་མི་འཇུག་ཟེར་དགོང་ཁྱེད་ཏེ་ང་གིས་མནའ་



- བསྐྱེད་ཡི་ཟེར་ཁོ་གྲིས་གསུངས་ཅུག། ང་བཅས་དད་པ་སྐྱེད་མེ་ཚུ་བདེ་བར་  
དེའི་ནང་ལུ་འཛུལ་འོང་།
- ༤ དེ་ཚུ་ཁོ་གྲིས་ས་གནས་གཅིག་ནང་ལུ་ཞག་བདུན་པ་འཁོར་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་  
ལྷག་ལྷ་ག་ར་སྐྱབས་ཚར་དེ་ཞག་བདུན་པ་ལུ་སྐྱེད་པ་གནང་ཡོད་པ་སྐོར་  
ལས་གསུངས་ཅུག།
- ༥ ང་རུང་ཡང་ས་གནས་འདི་ཁར་ལུ། ཁོང་དེ་ཚུ་དེ་གིས་བདེ་བར་ལུ་རྩ་ལས་  
མེ་འཛུལ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༦ དེ་སྐྱེད་ལྷ་མ་དུ་ཉེ་མ་ཁོང་ཕྱིན་བཟང་རྣམ་གོ་མེ་ཚུ་གྲིས་དད་པ་ལོག་དེ་མ་ཉན་མ་  
ལས་ནང་ན་འཛུལ་མ་ཚུགས་ཅུག། དེ་ལས་ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་ནང་ན་ལུ་ག་  
དེ་སྐོར་རུང་འཛུལ་ནི་ཞིན་པས།
- ༧ ང་རུང་ཡང་ཁོ་གྲིས་ཉིམ་གཅིག་མཐའ་མཆོམས་མཛད་གནང་ཞིན་མ་ལས། ང་  
རིང་ཁྱེད་གྲིས་ཁོ་འུ་གསུངས་ལུ། ཉན་ཞིན་མ་ད་དོན་ཉིང་ས་ཀྱག་མ་འགྱུར་  
ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ལས། རུས་ལྷན་རིང་མ་གཅིག་ནང་དུ་བེད་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་  
ད་ད་རིང་ཟེར་བའི་ཉིམ་གཅིག་ལུ་མཛད་ནི་སྐྱེ་གསུངས་ཅུག།
- ༨ ག་དེ་སྐྱེ་ཟེར་ན་ཡོ་བྱ་བ་གྲིས་ཁོང་ཚུ་ལུ་བདེ་བ་བྱིན་བྱིན་མ་ཞིན་པ་ཅིན། དཀོན་  
མཆོག་གིས་བྱུང་མའི་ཉིམ་གཞན་གྱི་སྐོར་ལས་དེ་སྐྱེ་མ་གསུངས་མ་འོང་།
- ༩ འདི་འབད་མ་ལས་ དཀོན་མཆོག་གིས་མེ་ཚུ་ལུ་ངལ་གསོ་གཅིག་བཞག་གནང་  
ཅུག།
- ༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་ལྷག་ལྷ་སྐྱབས་ཚར་དེ་སྐྱེད་པ་གནང་  
ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོ་འུ་བདེ་བར་ནང་ལུ་འཛུལ་མེ་ཁོ་ག་ཞིན་རུང་ཁོ་ཡང་ངལ་  
རྩལ་ལས་ངལ་གསོ་ལུ་འགྱུར་ཅུག།
- ༡༡ ང་བཅས་ར་ཡང་བདེ་བར་དེའི་ནང་ལུ་འཛུལ་ནིའི་རྩ་འགོངས་འབད་དགོ། དེ་  
མེན་མེ་ག་ཞིན་རུང་དད་པ་ཉམས་དེ་འབུད་འགྱུ་ཞིན་མ་ད་དེ་སྐྱེ་དཔྱེ་སྟོན་པའི་  
ཉེན་ཁ་ཡོད།
- ༡༢ དེས་པར་དུ་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་འདི་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་རང་རུས་སྐྱབས་ལྷན་  
དེ། གྱི་རིང་ཁ་གཉིས་ལས་ཆ་ཁིག་ཁིག་ཡོད་པ་ལས། ལྷག་དང་རྣམ་ཤེས།  
ཆོགས་དང་རུས་ཉིའི་རྣངས་ཚུ་འཕྱུལ་ཞིན་མ་ད་དོང་དཔད་དེ། དོན་ཉིང་ནང་

- གིས་བསམ་མོད་དང་འདོད་པ་ཚུ་བརྟག་དཔུང་མཛད་པ་ཡིན།།
- ༡༢ ཡང་ཅིན་ཁོའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་སར་ལུ་འགྲོ་བ་སྤྲོག་ཆགས་ཀྱིས་རིགས་ལས་ག་ཅིས་ཡང་སྤྲོ་བ་ཞག་ས་མེད། ཁོའི་སྤྱན་སྤར་ལུ་ང་བཅས་ག་ར་ག་བྱུགས་སྤྱེ་མོད་དང་ཁ་བྱེས་བྱེས་སྤྱེ་མཛོན་གསལ་ཡོད་པ་ཡིན།།
- ༡༣ དེ་སྤྱེ་བཟླ་བ་ཅིན་ང་བཅས་ལུ། ཞིང་ཁམས་ནང་འབྱོན་པའི་ཟླ་ཆེན་སྤྲོམ་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲོས་ཡེ་བྱ་ཡོད་པ་ཡིན། ང་བཅས་རའི་ལཱ་གནས་ལུ་བརྟེན་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་བདག་འཛོན་འཐབ་དགོ།།
- ༡༤ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ཉམས་ཐག་སྤྱོད་པ་ད་ལུ་སྤྲོག་རིགས་མཛོན་མ་ཚུགས་པའི་ཟླ་ཆེན་སྤྲོམ་དེ་མེན། ག་ཅིས་ལས་སྒྲུར་རུང་ང་བཅས་ར་བཅོག་འཐེད་པ་བར་ཆད་འབྱུང་རུང་ཡང་ཕྱིག་པ་ཅ་ལས་མེད་པ་གཟིག་ཡིན།།
- ༡༥ དེ་བས་དི་ང་བཅས་ར་དགོ་པའི་དུས་ལུ་སྤྲོབས་དང་ཐུགས་རྗེ་ཐོབ་པའི་དོན་ལས་ཐུགས་རྗེའི་བཞུགས་ཁྱིའི་སྤྱོ་མདུན་ལུ་སྤྲོ་གཏད་འདི་འོང་དགོ་པ་ཡིན།།

### ཨིལུ་ཐུ་པ།

མའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྲོམ་ཆོས་པ་ཚུ་སྤྱོན་མེད་པ་ག་ཡང་མེད།

༡༡། ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་མའི་སྤྲོག་ནང་ལས་ག་ཅིན་རུང་སྤྲོམ་ཟླ་ཆེན་བསྐྱོས་ཡོད་པ། མེ་ཚུ་གྱིས་དམིགས་ལུ་ལས་དགོན་མཆོག་ལུ་མཆོད་པ་དང་ཕྱིག་བཞུགས་ཀྱིས་དམར་མཆོད་ལུ་བའི་དོན་ལུ་ཡིན།།

༢ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ག་ཅིས་ལས་ཡང་སྤྲོབས་ཞན་པའི་འགྲ། ཁོ་གྱིས་འབད་ཚུགས་པ་དེ་གང་ཡང་མ་ཤེས་མེ་དང་འཛོལ་བ་ཡོད་མེ་ཚུ་ལུ་ཞེ་བའི་སྤྲོ་ནས་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན་དོས་ཡོད་པ་མས།།

༣ འདི་འབད་ཅ་ལས་མེ་དམར་ཚུའི་ཆེད་དུ་ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ཕྱིག་པའི་དོན་ལུ་ཡང་དམར་མཆོད་ལུ་འོང།།

༤ མེ་ག་གིས་ཡང་ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ལུ་གྲུས་བཀྱར་མེ་འབད། འདི་འབད་ཅ་ད་ཁོ་ཨ་རོན་བབྱམ་དགོན་མཆོག་གིས་བསྐྱོས་གནང་འོང།།

༥ དེ་བབྱམ་མ་ཤི་ག་གྱིས་ཡང་སྤྲོམ་ཟླ་ཆེན་གྱིས་བགོ་གནས་ཁོ་རང་གིས་མ་བཞེས་པར། བྱོད་རི་གིས་སྤྲོས་ཡིན། ད་རིང་ང་གིས་བྱོད་ཡབ་འབད་འབྱུར་ཡོད་པ་

ཨིན་ཟེར་གསུངས་མི་དགོན་མཆོག་ཨིན་པས།

- ༦ དེ་སྤྱི་ཁོ་གྱིས་ས་གནས་གཞན་ཅིག་ལུ། གླམ་མལ་ཅིས་ངེ་དག་གིས་རིམ་པར་  
ལུ། རྒྱུད་འདི་དུས་ཨ་རྟག་རེ་གླམ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་ཁོ་གྱིས་བསྐྱོས་  
གནང་གནང་མ་ཨིན་པས།
- ༧ ཁོ་མི་འུ་ལུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ། གནམ་མེད་ས་མེད་ཤུམས་ཏི་ཐུན་  
ཆབ་ཤོར་ཤང་བཅས་པ་སྤྱི། འཆི་བ་ལས་སྐབས་མཇུག་ཚུགས་མི་ཁོ་ལུ་སྒྲོན་  
ལམ་དང་གསེལ་མཁུ་བཏབ་ཏེ། དགོན་མཆོག་ལུ་འདྲི་ག་དགོ་པ་མཁུན་ཞིན་མ་ལས་  
ཁོ་ལུ་གསན་མ་ཨིན་པས།
- ༨ ཁོ་སྤྱི་ཨིན་དི་འབད་རུང་། ཐུག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཏེ་ག་ཅིས་ར་བཀའ་ལུ་ཉན་  
ནི་ཚུ་ལྟ་བུ་མཇུག་གནང་ནུག།
- ༩ ཉེས་སྒྲོན་མེད་པ་མཇུག་གནང་དི་ཁོ་རི་བཀའ་ལུ་ཉན་མི་ག་ར་གྱིས་དོན་ལུ། མཐའ་  
མེད་གྱིས་ཐར་ལམ་རྩལ་མཁུན་འབད་འགྱུར་ཞིན་མ་ད།
- ༡༠ དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལུ་མལ་ཅིས་དག་གིས་རིམ་པར་གླམ་གླམ་ཆེན་གྱིས་འགོ་  
གནས་གནང་གནང་མ་ཨིན་པས།

### མ་སྒྲིན་པའི་མ་ཤི་ཀ་ཚུ།

- ༡༡ དེ་འོ་སྒྲིན་ལས་སྐབས་ནི་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། རྒྱུད་ཚུ་འོ་རྒྱལ་ཅིག་ཁྱེད་ལྟེན་ལས།  
གོ་དོན་འབྲེལ་བར་ཉམས་འཆོར་ཤ་མས།
- ༡༢ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་དུས་ལུ་དམ་ཅིག་ལུ་རྒྱུད་ཚུ་སྒྲོལ་དཔོན་འབད་དགོ་པ་ཨིན་རུང་།  
རྒྱུད་ལུ་དགོ་པ་ད་རུང་དགོན་མཆོག་གིས་ཡིག་རྒྱུགས་དང་པའི་གཞི་རྩ་འདི་མི་  
གཞན་གྱིས་རྒྱུད་ལུ་སྒྲོན་དགོ་པ་འདུག། རྒྱུད་ལུ་བཟའ་ནི་འོ་སྤྱི་ལུ་པའི་ཆབ་  
ལུ་ད་སྤྱི་ཡང་རྒྱུད་ལུ་ཨོམ་བྱེན་དགོ་ནི་ཨིན་པས།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཨོམ་འབྱུང་མི་དག་ཨིན་རུང་ཨོམ་ཨིན། དེ་སྤྱི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་  
པའི་གསུངས་ཚུ་ཁོང་ལུ་ཚུད་མི་ཚུགས།
- ༡༤ འདི་འབད་ཤང་བཟའ་ནི་སྤྱི་ལུ་པའི་ཆོད་ལུག་ལུག་ཚུ་འོ་སྤྱི་ལུ་  
ཨིན་ནི་དེ་གྱིས། བཟའ་པ་དང་རན་པ་གྱིས་དབྱེ་བ་སེམས་ལྟེ་ཁོང་རའི་སེམས་  
ལུ་ཉམས་ལེན་ཐོབ་ཨིན།



སྐབས་རུང་ཡང་། བྱེད་ཚུ་ལུ་ཐར་ལམ་དང་འབྲལ་ཏི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་ཡོད་པ་  
དེ་ལུ་ང་བཅས་ཡིད་ཆེས་ཡི།

༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱེད་ཚུ་གྱིས་མ་ཤི་ཀ་པ་ཚུ་ལུ་ཞབས་ཏོག་བྱ་བྱམ་འབད་སྤེལ་ས།  
ཁོ་འི་མཆན་ཐོག་ལུ་བྱེད་ཚུ་འི་ལུ་དང་བྱམས་པ་སྟང་ཇེ་སྟོན་ཡོད་པ་དེ་ལུ། མ་  
གཟིགས་མེད་ཐུང་མ་མཛད་མེད་ཀོན་མཆོག་ཙུ་ལས་མེན།

༡༡ དེ་ལས་ང་བཅས་གྱིས་བྱེད་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་སྒྲིལ་ཇོགས་པའི་རེ་བ་མཐོང་བའི་  
དོན་ལུ། ཏུས་མཐའ་མའི་བར་ནང་ཚུན་ཆོད་ཙུ་འགོངས་ཚུགས་པའི་སྒྲིལ་འདྲོད་  
ཡོད།

༡༢ བྱེད་ཚུ་ལེ་ལོ་ཅན་མིན་པར་དད་པ་དང་བཟོད་པའི་སྒྲིལ་ནས། ཞལ་གྱིས་བཞེས་  
ཡོད་པའི་སྐལ་མཐོབ་མེ་ཚུ་འི་ལུ་འབད་དགོཔ་མིན།

ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ངས་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པ།

༡༣ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་ར་ཏམ་ལུ་ཞལ་བཞེས་མཛད་པའི་སྐབས་ལུ། ཁོ་ར་  
ལས་མཐོམ་གན་ཡང་མེད་པ་ལས་ཁོ་གྱིས་དབུ་མན་འ་བཞེས་ཞིན་མ་ལས་དེ་སྟེ་  
བཀའ་གནང་ནུག།

༡༤ ང་གིས་བྱེད་ལུ་ངས་གཏན་སྟེ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་འོང་། བྱེད་གྱིས་བུ་བརྒྱད་དར་  
ཞིང་རྒྱས་ཡོད་པ་ཞིན་དུ་ང་གིས་ཏེང་བཀའ་འབྲེལ་གནང་འོང་ཟེར་གསུང་ནུག།

༡༥ དེ་ལས་ཨབ་ར་ཏམ་གྱིས་སེམས་ཁར་སྒྲིམས་ཏི་སྒྲུགས་ཡོད་པ་ལས་ཞལ་བཞེས་  
མཛད་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཁོ་གྱིས་ཐོབ་ནུག།

༡༦ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་མི་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རང་ལས་མཐོམ་གཅིག་གིས་མན་འ་འཛོད། མན་འ་  
འཛོད་འཛོད་དེ་གྱིས་འཐབ་ཚུད་ག་ར་གྱིས་ཐག་བཅད་པ་མིན།

༡༧ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རའི་སྒྲུགས་འདྲོད་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཨིན་མ་ལས། བརྒྱད་  
འཛོན་ཚུ་འི་ཞལ་བཞེས་དེ་བརྩམ་ངས་གཏན་མཛད་ནི་སྒྲུགས་བཞེས་གནང་ཏི་  
དབུ་མན་འ་བཞེས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

༡༨ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བཞེས་རྩན་གསུངས་པའི་ཟེར་སྤྱི་ཙུ་ལས་མེད། ང་བཅས་  
སྐབས་བཅོལ་འགྲོ་མི་ཚུ་གྱིས་རེ་བ་ལག་པ་ལུ་ལེན་པའི་སེམས་གསོ་སྒྲིམ་

གཉིས་པ་དེ་སྤར་བར་མི་ཚུགས།

- ༡༩ ང་བཅས་ཀྱིས་རེ་བ་འདི་དོན་ཉིང་གི་གཏིང་ནི་བཟུམ་ངེས་པར་དང་བཞེན་ཉིག་  
 ཉི་འབད་འདི། ཡོལ་ལའི་རྒྱལ་ནང་ལུ་ཉིན་དུ་འཇུག་བའི་རེ་བ་ཅིན།
- ༢༠ ཡེ་ཤུ་མལ་ཅིས་དེག་རིམ་པར་ལུ་སྒྲ་ཆེན་སྒྲུལ་ལུ་འགྱུར་དེ་ང་བཅས་ཀྱིས་དོན་  
 ལུ་གནས་དེ་ཁར་ཉེ་མ་འབྱོན་ཡོད་པ་བཟུམ་འཇུག་འབྱོན་ཡི་གོ།

### མིའུ་བདུན་པ།

ཡེ་ཤུ་མལ་ཅིས་དེག་བཟུམ་སྒྲ་ཆེན་ཅིན་མ།

༡༡། སྒྲ་ན་མེད་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་སྒྲུལ་ས་ལེམ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་མལ་ཅིས་དེག་  
 གིས། ཨའ་ར་ཉམ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་དེ་ཚུ་བཟུལ་ཞེན་མ་ལས། ལོག་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་  
 ཁོ་དང་ཕུད་དེ་བྱོན་རྒྱལ་ས་གནང་ནུག།

༢ ཁོ་ལུ་ཨའ་ར་ཉམ་གྱིས་ག་ཅིས་ཡོད་པ་ར་ལས་བཟུ་དཔུ་ལུ་ནུག། དང་པ་ར་  
 ཁོའི་མཆོན་མལ་ཅིས་དེག་འདི་རྫོང་ཁའི་སྐད་ལུ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པ་དང་། ཁོ་  
 ས་ལེམ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་འདི་རྫོང་ཁའི་སྐད་ལུ་བདེ་སྦྱིད་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ཟེར་བྱེད་མེས་  
 པས།

༣ ཡལ་མེད་པ། ཡུམ་མེད་པ། གཏུང་བརྒྱུད་མེད་པ། སྒྲ་ཆེ་གོ་ཐོག་ཟེར་ཡང་མེད་པ།  
 སྒྲ་ཆེ་མཐའ་མ་ཟེར་ཡང་མེད་པ། དགོན་མཆོག་གིས་སྤུས་དང་ཅོག་འཐེད་པ་  
 དུས་གཏན་དུ་ཉི་མམ་འབད་བཞུགས་ནུག།

༤ ཨ་ཁྱས་ཨའ་ར་ཉམ་གྱིས་བཅོས་ནོར་ལས་བཟུ་དཔུ་ལུ་བའི་སྦྱེས་ཕུ་འདི་བཟུམ་  
 སྒྲུལ་ཅིན་མེད་ལུ་བཟ།

༥ སྒྲ་མའི་ལུ་འགན་ཐོབ་པའི་ཡི་ཐིའི་ཕུ་བརྒྱུད་ལུ་བཀའ་ཁྲིམས་བཞེན་དུ་ཨའ་ར་  
 ཉམ་ལས་འབྱུང་བའི་ཁོང་རའི་སྒྲ་ཆ་ཅིན་པའི་མི་བརྒྱུད་ལས་བཟུ་དཔུ་ལེན་  
 པའི་བཀའ་རྒྱལ་ཡོད་རུང་།

༦ ཁོ་སྦྱེས་ཕུ་དེ་ཚུ་གྱིས་མི་བརྒྱུད་ལས་མེན་པར། ཨའ་ར་ཉམ་ལས་བཟུ་ཁྲལ་ལན་  
 ཉི། ཞལ་བཞེས་ཡོད་མེད་ལུ་བྱོན་གྱིས་རྒྱལ་ས་ནུག།

༧ དེ་ལས་རྒྱལ་ལོག་ག་ཅིས་ཡང་མེད་པར་རྒྱུད་ཀྱི་ལུ་བྱོན་རྒྱལ་ས་ལོགས་ཤོམ་

ཐོབ་ཟེར་ཨིན་པས།

༥ ད་ལྟོ་འདི་ཁར་ཤི་ཡོད་མི་དེའི་བཙུ་དཔུ་ཐོབ་ཨིན། འདི་འབདཝ་ད་ཁོ་ག་གསོན་པོ་སྤེ་ངེས་གཏན་ཡོད་མི་དེ་གིས་ལེན་མ་ཨིན་པས།

༩ བཙུ་དཔུ་ལེན་པའི་ལི་སྤེ་ཡང་ཨབ་ར་ཏམ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་ལས་བཙུ་དཔུ་ཕུལ་ཡོད་ཟེར་ང་གིས་སྐབས་ཨིན།

༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་མལ་ཅིས་ཇོ་དེག་ཨབ་ར་ཏམ་དང་འབྲེད་པའི་སྐབས་ལཱ། ལི་སྤེ་ད་རུང་ཁོ་རའི་ཕ་མས་གིས་རུས་ཏོ་ནང་ན་མ་སྤྱོད་བར་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

༡༡ དེ་སྤེ་ག་དེ་མ་ཅིས་སྤེ་བཀའ་བྲིམས་འདི་ལི་སྤེ་འི་བླ་བརྒྱུད་གིས་རིང་ལུ་འབྱུང་སྟེ། ལི་སྤེ་འི་བླ་བརྒྱུད་གིས་ཐབ་ལུ་ཕུན་སུམ་ཚེགས་པ་ཐོབ་པའི་སྤེ་ཡོད་པ་འབདན། ཨ་རོན་གིས་རིམ་པར་མ་ཅིས་བར། མལ་ཅིས་ཇོ་དེག་གིས་རིམ་པའི་བླ་མ་གཞན་ག་ཅིག་ག་ཅིས་ལུ་རྟེན་འབྱུང་དགོ་པ་སྟེ།

༡༢ ག་དེ་སྤེ་ཟེརན་བླ་བརྒྱུད་སྟོ་ཡོད་པ་ལས་བྲིམས་ཡང་སྟོ་དགོ་པ་ལས་བཀའ་བྲིམས་ཡང་འབྱུང་བའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

༡༣ དེ་ལྟོ་ཁོ་གིས་ག་ཅིས་སྐར་ལས་སྐབས་མི་དེ། མཚོད་བྲིའི་ཞབས་ཏོག་མིག་གིས་ཡང་མ་ཞུམ་ལས། མི་བརྒྱུད་གཞན་ག་ཅིག་གིས་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

༡༤ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ང་བཅས་གིས་གཙོ་བོ་ཡུ་ཏུ་འི་མི་བརྒྱུད་ལས་བྱུངས་བྱུང་མ་ཨིན་ཟེར་མཛོན་སུམ་སྟོན་མ་ཨིན་པས། མི་བརྒྱུད་དེ་ལུ་བཟླ་དི་བླ་མ་གིས་སྐར་ལས་མ་ཤ་གིས་ག་ཅིས་ཡང་མ་གསུངས་པས།

༡༥ གནས་དོན་ལྟོ་ཀུན་གསལ་བཟུམ་འབྱུར་ཡོད་པ་ལས། བླ་མ་གཞན་ག་ཅིག་མལ་ཅིས་ཇོ་དེག་ཅིག་འཐད་པ་ཡོད་མི་ག་ཅིག་འབྱུང་རུག།

༡༦ ཁོ་བླ་མ་སྤེ་བསྐོས་ཡོད་པ་འདི་འདྲིག་རྟེན་མིའི་བྲིམས་ལུགས་དང་བརྟན་དི་མེན་པར། ཆོ་སྤྱོད་གིས་མཐུ་སྟོབས་ལས་རྒྱུད་དི་ཆོ་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ལུ་འབད་བསྐོས་གནང་རུག།

༡༧ ཁོའི་སྐར་ལས་ཁོ་གིས། མལ་ཅིས་ཇོ་དེག་གིས་བཀའ་བྲིམས་ལུ་བཞུགས་ཏུ། ཁྱོད་དུས་གཏན་དུ་འི་བླ་མ་ཨིན་ཟེར་དཔང་གཞག་མཛོད་གནང་རུག།



- ༡༩ ག་དེ་སྤེལ་ཟེར་ན་པ་ཀའ་བྱིམ་ས་ཀྱིས་འདི་ཨིན་ཟེར་ག་ཅིས་ཡང་ཕུན་སུམ་ཚུགས་  
 ཏིག་ཏི་ཅིག་མ་འབད་པས། ཏེ་མ་གྱིས་པ་ཀའ་རྒྱ་དེ་མན་པ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་  
 དེ་བཀོག་བཞག་ཟུག།
- ༡༩ ག་དེ་ཨིན་རུང་པ་ཀའ་བྱིམ་ས་དེ་གྱིས་ཏེས་སྟོན་མེད་པ་གང་ཡང་བཟོ་མ་ཚུགས་  
 པར། དེ་བས་དྲག་པའི་རེ་བ་ག་ཅིག་སྤྱད་དེ་འབད། དེ་ལུ་བརྟེན་ཞིན་མ་དང་  
 བཅས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤོ་ལོག་ཁར་སྟོན་ཚུགས་པས།
- ༢༠ མི་གཞན་ཁྱམ་བསྐྱས་པ་ད་ལུ་དེ་སྤེལ་དཔུ་མན་འ་མ་བཞེས་རུང་ཁོ་ལུ་དཔུ་མན་འ་  
 བཞེས་ཏེ་བསྐྱས་གནང་ཟུག།
- ༢༡ འདི་འབད་མ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་དཔུ་མན་འ་བཞེས་ཏི་ཁོ་ལུ། བྱུང་མས་  
 ཅིས་ཇེ་དག་གིས་པ་ཀའ་བཞེན་དུ་དུས་གཏན་དུའི་ཁྱམ་ཨིན། གཙོ་བོའི་མན་འ་  
 བཞེས་མི་དེ། ཁོའི་ཐུགས་འདོད་མི་འགྱུར་ཟེར་གསུངས་ཟུག།
- ༢༢ དེ་སྤེལ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡེ་ཤུ་ཞལ་ཆད་དྲག་པ་ག་ཅིག་གིས་གཏའ་མ་འབད་  
 འགྱུར་ཟུག།
- ༢༣ དེ་ཁར་ལུ་ངེས་བདེན་འབད་ཁྱམ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། གེ་ར་ཞིང་ག་ཤེགས་ཏི་ཁོང་  
 རའི་ཐུག་ལུ་ཚུ་མུ་མཐུད་མཇོང་མ་ཚུགས་པས།
- ༢༤ འདི་འབད་མ་ད་སྤྱེས་པུ་མི་དེ་ཁོ་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས། འགྱུར་བ་མེད་  
 པའི་དུས་གཏན་དུའི་ཁྱམ་ཨིན།
- ༢༥ དེ་སྤེལ་ཨིན་མ་ལས་ཁོ་ལས་རྒྱུད་དེ་དཀོན་མཆོག་སྤྱུ་མདུན་ལུ་སྟོན་མི་ཚུའི་དོན་ལུ་  
 གསོལ་འདེབས་ཕུལ་དེ་དུས་རྒྱན་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་དེ་ཚུ་ལུ་སྤྱབས་  
 མཇོང་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ༢༦ ང་བཅས་ལུ་འདི་བཟུམ་ཁྱམ་སྟོམ་དམ་པ་ཡོད་མི། གནོད་སྟོན་མེད་པ། མ་འདག་  
 པ་དང་འབྲུལ་མི། རྒྱུ་ཅན་ལས་སོ་སོར་ཨིན་མ། ཞིང་ཁམས་ལས་ཡང་མཐོམ་  
 འབད་བཞུགས་ཟུག་ཅེས་ཅེ།
- ༢༧ ཁོ་ཁྱམ་ཁྱེན་གཞན་ཚུ་ཅིག་འབད་པ་མེན་པར་ཁོང་རང་དང་དེ་ལས་མི་དམང་  
 གིས་རྒྱུ་པའི་དོན་ལུ་ཉིམ་རེར་བཞེན་དུ་དམར་མཆོད་ཕུལ་མ་དགོ་པར། ཚར་  
 ག་ཅིག་ལུ་ཁོ་རང་དམར་མཆོད་ཕུལ་ཚར་ཟུག།

༢༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་མི་རིགས་ངན་པ་ཚུ་ཡང་སྒྲུལ་སྒྲུལ་ཆེན་སྒྲེ་  
བསྐྱོས་དོ་ཡོད་པ་མས། བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་ཤུལ་ལས་འབྱུང་བའི་དབུ་མན་འ་  
དང་གསུངས་ཚུ་ལས་དུས་ཨ་རྟག་རའི་དོན་ལུ་ཤུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྤྱུང་  
ཉེས་སྦྱོན་མེད་པར་བསྐྱོས་གནང་བྱུག།

### མིའུ་བཅུད་པ།

#### ཡེ་ཤུང་བཅས་རའི་སྒྲུལ་སྒྲུལ་ཆེན།

༡༡། ད་ལྟོ་ང་བཅས་ཀྱིས་སྒྲུབས་པའི་སྒྲོའི་དོན་ད་ཉིང་པོ་དེ། ང་བཅས་ལུ་ཞིང་  
ཁམས་ནང་སྒྲུལ་སྒྲུལ་གཅིག་སྒྲུལ་མེད་པའི་གཡས་ཕྱགས་ལུ་བཞུགས་ཡོད་མི་དེ།

༢ མི་གྱིས་མ་བཞེངས་པའི་མཆོད་ཁང་གཙོ་བོའི་བཞེངས་བཞེངས་ཀྱིས་གཙང་  
སྒྲུལ་ལྟ་པའི་དབུ་གྱུར་བདེན་པའི་ནང་ལུ་བཞུགས་ཡོད།

༣ ག་དེ་སྒྲེ་ཟེར་ན་སྒྲུལ་སྒྲུལ་ག་ཅིན་རུང་མཆོད་པ་ཤུལ་ནི་དང་དམར་མཆོད་ཤུལ་  
བའི་དོན་ལུ་བསྐྱོས་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་ཀྱིས་སྒྲུལ་འདི་  
ཡང་ག་ཅིས་གཅིག་ཤུལ་དགོཔ་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་པལས།

༤ བཀའ་བྲིམས་བཞེན་དུ་མཆོད་པ་ཤུལ་མི་སྒྲུལ་གཞན་ཚུ་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ས་ཉིང་  
འདི་ལུ་བཞུགས་བཞུགས་བཟུམ་ཅི་འབད་བ་ཅིན། ག་དེ་སྐྱོར་རུང་སྒྲུལ་འབད་  
མ་འགྱུར་འོང་།

༥ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་གཙང་བྱིམ་གྱིས་དཔྱེ་དང་གྱིབ་མ་འདྲ་བའི་  
ཞབས་ཏྲིག་འབད་མ་ཅིན་པས། མི་ཤ་གྱིས་དབུ་གྱུར་བཟོ་ནི་སྒྲེ་ཐུགས་བཞེས་  
གནང་མ་ད་ལུ། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལུ། ང་གིས་རི་ཁར་ལུ་བསྐྱོན་པའི་དཔྱེ་  
བཟུམ་འབད་ག་ར་ཁྱོད་གྱིས་བཟོ་ཟེར་བཀའ་སྤྱུལ་བྱུག།

༦ ད་ལྟོ་ཁོ་འུ་ཆད་དགའ་ཚུ་གྱིས་ཁར་བཟུགས་ཡོད་པ་ལས་ལྷག་དི་ཞལ་  
ཆད་གཅིག་གིས་མི་དང་ད་ཀོན་མཆོག་བར་ནང་མ་འགྱུར་བར། དེ་ལས་ལྷག་  
པའི་ཞབས་ཏྲིག་གིས་ལུ་སྒྲོབ་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེར་ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཞལ་ཆད་དང་པའི་ནང་ལུ་ཉེས་པ་མེད་དི་འབད་བ་ཅིན། ཞལ་  
ཆད་གཉིས་པ་དེ་དགོཔ་མིན་འདུག།

- དགོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལུ་ཉེས་སྦྱོན་ཡོད་པ་ག་ཟེགས་དེ་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ལུ། ཉེས་ར་ཡལ་གྱིས་མི་ཚུ་དང་ལུ་དྲུའི་མི་ཚུ། བྱེད་མཉམ་ང་གིས་ཞལ་ཆད་གསར་པ་བཟོ་བའི་དུས་ཐོན་འོང་།།
- ཇ ང་གིས་ཁོང་ཚུ་འི་ཕ་མེས་ལུ་ཞལ་ཆད་དང་བྱིལ་དེ་མེན་པར། ཨི་ཇིབ་ལུང་མ་ཕྱགས་ལས་ཁོང་ཚུ་ལག་པ་གྱིས་འབྱེད་དེ་བྱི་བོན་བོན་མ་ཨིན་རུང་། ཁོང་ཚུ་གྱིས་དེ་ཞལ་ཆད་ལུ་ཆ་མ་བཞགས་པ་ལས། ང་གིས་ཁོང་ལུ་ཕྱགས་ཇེ་མ་ག་ཟེགས་ཟེར་གཙོ་བོའི་གསུངས་རུག།།
- ༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཉེས་དེ་ཁར་ལུ་ང་གིས་ཉེས་ར་ཡལ་གྱིས་མི་བཟུད་མཉམ་ཞལ་ཆད་འདི་བཟུམ་བཟོ་ནི་ཨིན་ཟེར་གཙོ་བོའི་དེ་སྟེགས་ལས་རུག། དེ་བཀའ་བྲིམས་ཁོང་ཚུ་འི་སེམས་ནང་ལུ་བཙུགས་ནི། ཁོང་ཚུ་འི་སེམས་ནང་ལུ་འབྲིས་བཞག་ནི། ཁོང་ཚུ་འི་དགོན་མཆོག་ང་འགྱུར་ནི་ཨིན། དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་དེ་མི་ཐེ་ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན།།
- ༡༡ ཁོང་ཚུ་དེ་ལས་ཁོང་རའི་བྱིམ་ཆང་དང་། ཁོང་རའི་ཐུན་ཆ་ལུ་སྦྱབས་བསྟོན་འབད་དགོ་པ་མེད། ཡང་ཅིན་ཁོང་རའི་མི་ཚུ་ལུ་གཙོ་བོ་དེ་ཤེས་གམ་ཟེར་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་ཆེ་ཆུང་ག་ར་གྱིས་ང་དེ་ཤེས།།
- ༡༢ ག་དེ་སྒྲུང་རུང་ང་གིས་ཁོང་ཚུ་འི་ཉེས་པ་ལུ་སྦྱོང་ཇེ་དང་། ཁོང་ཚུ་འི་ཐུག་པ་དང་ཉེས་སྦྱོན་ཚུ་ཤུལ་ལས་མི་ ཅན་ཟེར་གསུངས་རུག།།
- ༡༣ ཞལ་ཆད་གསར་པ་ཟེར་ཁོ་གྱིས་བཀའ་གནང་མ་དང་པ་དེ་རྫིང་མ་ལུ་ཁོ་གྱིས་བཟོ་གནང་རུག། ད་རྫིང་མ་དེ་རུལ་རུལ་ཕ་དང་ནས་པ་འགྱུར་ཡོད་པ་དེ་ཡལ་འགྱུ་ནི་འགྲུ་ཕྱག་དེ་འདུག་གོ།།

### མི་ལུ་དགྲ་པ།

#### ས་སྤེང་དང་ཞིང་ཁམས་གྱིས་བསྟོན་བཀུར།

༡༡། ཞལ་ཆད་དང་པའི་ནང་ལུ་ཡང་བསྟོན་བཀུར་བྱ་ནི་འི་ཚུལ་བྲིམས་དང་མི་གྱིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་ཁང་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།།

༡༢ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་དེ་ཁར་ལུ་དབུ་གུར་གཅིག་བཟོ་གནང་རུག། དང་པ་དེ་ནང་ལུ་མཆོད་པའི་མི་ཐེགས་དང་། གསོལ་སྟོག་དང་། ཞལ་ཟས་ཡོད་པ་མས། དེ་

ལུ་དམ་པའི་གནང་ཁང་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

- ༢ དེ་ལས་ཡོད་ལ་གཉིས་པའི་རྒྱུ་ལུ་དམ་པ་ལས་བྱུང་པར་དམ་པ་འབད་བའི་གནས་ཁང་ནང་ན།
- ༣ བསང་བདུག་བརྒྱུ་བཞི་འཁོར་གསེར་གྱིས་མཆོད་ཁྲིད་དང་། གསེར་གྱིས་ཆ་ཚང་འབད་བཀའ་བཀའ་པའི་ཞལ་ཆད་སྒྲིམ་དེ་དང་། དེའི་ནང་ན་སྒྲིམ་ན་གྱིས་བཀའ་ཡོད་པའི་གསེར་གྱིས་སྒྲིམ་ཟེར་སྐབས་དང་། ལྷག་གྱ་སྒྲིམ་བའི་ཨ་རོན་གྱིས་ལྷག་ལའར་མ་དང་། ཞལ་ཆད་གྱིས་རྩི་ལའ་རྩི་ཡོད་པ་ཡིན་པས།
- ༤ སྒྲིམ་དེ་ལྷག་ལུ་ཀུ་ཟེར་དཔལ་ལྷན་གྱིས་ཕོ་ཉ་ལྷག་ས་རྩི་བཞུགས་སྤྱོད་ལྷག་བསེལ་གྱི་འབད་དེ་ཡོད་པ་མས། ད་རྩི་རྩི་ལྷག་ལས་ང་བཅས་གྱིས་དྲངས་འཕྲོད་འཕྲོད་སྒྲིམ་འདི་དང་དེ་ཟེར་སྐབས་མི་ཤེས་པས།
- ༥ དེ་རྩི་ག་ར་དེ་འབད་བཞུགས་ཆར་ཞིན་མ་ལས། གནས་ཁང་དང་པ་དེ་ནང་ལུ་སྒྲིམ་དེ་རྩི་ལྷག་ར་འཕྲོན་ཞིན་མ་དང་དེ་རྩི་ཆོག་གིས་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཡིན་པས།
- ༦ དེ་ལས་གནས་ཁང་གཉིས་པ་དེའི་ནང་ན་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆེན་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ལོ་རེ་ལུ་ཆར་རེ་འཕྲོན་དི། ཁོ་རང་དང་མི་དམངས་གིས་ལྷག་པའི་དོན་ལུ་དམར་མཆོད་ལྷག་མེད་པར་མི་འཕྲོན་དེ་ཡོད་པ་མས།
- ༧ གནས་ཁང་དང་པ་དེའི་སྒྲིམ་ཡོད་རིང་ལུ། ག་ར་ལས་དམ་པའི་གནས་ཁང་ནང་འཕྲོ་བའི་སྒྲིམ་ཕྱི་མེད་པ་འབད། དམ་པ་ལྷག་ས་ཉིད་གྱིས་རྩི་གནང་མས།
- ༨ དེ་སྒྲིམ་དེ་རྩི་དུས་ལྷན་གྱིས་དཔྱེ་བཟུམ་ཅིས་ཡིན། དེ་བཟུམ་མཆོད་པ་ལུ་མི་དང་དམར་མཆོད་ལུ་རུང་ཡང་། བཞེན་བཀྱར་ལུ་མི་དེའི་ཤེས་ལྷག་ས་ལྷན་སྤྱོད་ཆོག་པ་འབད་མི་རྩི་གས།
- ༩ དེ་རྩི་འབད་དགོཔ་དེ་ཁོང་རའི་ཉམས་ཆགས་གསེབ་པའི་གཞུགས་ལུ་བརྟེན་པའི་བཟུམ་ཅི་དང་འཕྲུང་ཅི་དང་། གཙང་སྤྱོད་ལུ་སྤྱོད་ཆོག་པ་ལས་ཡིན། རྩི་ལྷག་ས་ལས་མེན།

མ་ཤི་ཀའི་དམར་མཆོད་ལུ་རྩི་དག་མཐུ་སྤྱོད་པས་ཡོད།

- ༡༠ མ་ཤི་ཀའི་འདི་ལུ་གཅིས་ལུ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་རྩི་གས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆེན་བཟུམ་མཛད་འཕྲོན་ཞིན་མལས། ལག་པ་གྱིས་མ་བཞེངས་མི་དང་ཡང་ཅིན་འདིག་བརྟེན་

འདི་འདྲི་བྱིས་མེད་པའི་གནས་ཁང་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དུ།

- ༡༢ ཡང་ཅིན་ར་དང་མྱང་གིས་ཁྲག་མེད་པར། ཁོ་རའི་སྐྱེ་ཁྲག་ཕྱལ་ཏེ་དམ་པའི་གནས་དེ་ནང་ལུ་ཚར་ཅིག་འཇུག་གནང་ཞིན་མ་དུ། ང་བཅས་དོན་ལུ་མཐའ་མེད་པའི་ཐར་པ་སྐྱབས་གནང་རུག།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ག་དེས་ཅིས་འབད་ག་བྱུགས་ག་ཅང་སྐྱ་འབད་ནི་དོན་ལས་གྲིབ་ཅན་ལུ་ར་དང་མྱང་གིས་ཁྲག། དེ་ལས་བཟུ་བྱུང་སྒྲིག་པའི་འགོ་ཐལ་གཏོར་དེ་རྣམ་པར་འདག་ཚུགས་དེ་འབད་བ་ཅིན།
- ༡༤ མ་ཤི་ཀའི་སྐྱེ་ཁྲག་གིས་དེ་བས་རྒྱག་པའི་རྣམ་པར་འདག་མི་ཚུགས་ག་མ། ཁོ་གྲིས་མཐའ་མེད་པའི་བྱུགས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དུ་དགོན་མཆོག་ལུ་ཁོ་རའི་ཉེས་མེད་པའི་དམར་མཆོད་ཕྱལ་ཏེ། གསོན་པོའི་དགོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་བཀྲར་ཕྱལ་བའི་དོན་ལུ་ཁོ་རའི་སྐྱེ་ཁྲག་གིས་བྱེད་ཚུའི་སེམ་བྱ་རྩིང་པོ་བྱ་བ་མེད་པའི་ལུ་ཚུ་ལས་ག་ཅང་སྐྱ་མཛད་གནང་རུག།
- ༡༥ འདི་འབད་མ་ལས་ཞལ་ཆད་གསར་པ་དང་པ་ལས་རྟེན་ཏི་རྟེན་པ་ལས་ཐར་པའི་དོན་ལུ་ཁོ་བཤགས་རུག། ཁོང་འཕྲོ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཞལ་གྲིས་བཞེས་པའི་མཐའ་མེད་པའི་ཐོབ་སྐྱེལ་ལེན་ནི་དོན་ལུ། ཁོ་ཞལ་ཆད་གསར་པ་གྲིས་བར་མི་འབད་འགྱུར་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༡༦ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁ་འཆེམས་ག་ཅིག་ཡོད་དེ་འབདན། ཁ་འཆེམས་བཞག་མི་དེ་ཤི་ཡོད་པ་ཨིན་མ་སེམ་དགོ།
- ༡༧ ག་དོ་སྒྲེ་ཨིན་ན་ཟེརན་ཁ་འཆེམས་བཞག་མི་དེ་གསོན་པོ་འབད་ཡོད་རིང་ལུ་ཁ་འཆེམས་ཟེར་མི་ཅིས། ཤེ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་མ་གཏོགས་ཅིས་ནི་མེད།
- ༡༨ འདི་འབད་མ་ལས་ཡང་ཅིན་ཞལ་ཆད་དང་པ་དེ་ཁྲག་མེད་པར་དགོ་རྩ་བཅུས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་མོ་ཤ་གྲིས་བཀའ་བྲིས་ཀྱིས་གསུངས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་མི་ག་ར་ལུ་བཤད་ཚར་ཞིན་མ་དུ། རྒྱ་དང་བལ་དམར་པོ་དེ་ལས་ཏི་སྐབ་དང་བཅས་པ་འབད་འདི་མྱང་དང་ར་གྲིས་ཁྲག་སྐྱག་ཞིན་མ་དུ། ཆོས་པོ་ཏི་འགྱུ་དང་མི་ག་རའི་འགྱུ་ལུ་གཏོར་ཞིན་མ་དུ།

- ༢༠ ཁོ་གྲིས་མི་ཚུ་ལུ། འདི་དགོན་མཆོག་གིས་བྱེད་ལུ་གནང་བའི་ཞལ་ཆད་གྲིས་  
ཁྲག་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ལུ།
- ༢༡ ལྷག་པར་དུ་ཁོ་གྲིས་གནས་ཁང་གཉིས་ཆ་ར་དང་མཆོད་རྟེན་གྲིས་ཡོ་བྱེད་ཚུ་  
ག་ར་ལུ་ཡང་ཁྲག་གཏོར་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༢༢ དེ་ལས་བཀའ་བློན་མཆོག་དུ་ག་ཅིས་ཨིན་རུང་ག་ར་ཁྲག་གིས་གཙང་སྤྱོད་བཟོ་  
དོ། ཁྲག་མ་སྤྱུག་པར་ཤིག་པའི་བཤགས་ཐབས་ཟེར་ཅ་ལས་མེད།

### མ་ཤི་ཀའི་དམར་མཆོད་ལས་ཤིག་པ་འདག་པ་ཨིན།

- ༢༣ དེ་འབད་མ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་གིས་དངོས་པོ་ཚུ་གྲིས་དཔྱེ་ལུ་དེ་བཟུམ་གཙང་  
སྤྱོད་འབད་དགོ་པ་ཨིན། ཞིང་ཁམས་གྲིས་དངོས་པོ་དེ་ཚུ་ཡང་ཁོང་རང་ལས་  
ལྷག་པའི་དམར་མཆོད་གྲིས་གཙང་སྤྱོད་འབད་དགོ་པ་ཨིན་པས།
- ༢༤ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་མ་ཤི་ཀ་འདི་མི་གྲིས་བཟོ་བཟོ་བའི་དཔྱེ་ཚུ་ཡོད་པའི་དམ་པའི་  
གནས་ཁང་ཚུ་ནང་ལུ་མ་འབྱེད་པར། ང་བཅས་གྲིས་ཐོན་ལུ་དགོན་མཆོག་  
དང་མཇལ་ནི་དོན་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་འབྱེད་ལུ།
- ༢༥ དེ་སྤྱོད་མ་ཆེན་གྲིས་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གཞན་གྲིས་ཁྲག་སྤྱོད་དམ་པའི་གནས་  
ཁང་ནང་ལུ་འབྱེད་བཟུམ་ཁོ་གྲིས་ལོག་ལོག་ཅིས་ར་ཁོ་རའི་དམར་མཆོད་ལུ་  
བར་མི་འབྱེད།
- ༢༦ དེ་མེན་པ་ཅིན་འཛམ་གླིང་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ཁོ་གྲིས་ལོག་ལོག་ཅིས་ར་  
སྤྱུག་བཟུམ་ཚུ་ཚུང་དགོ་པ་ཨིན། དེའི་ཆབ་ལུ་ཁོ་རང་དམར་མཆོད་ལུ་ཞིན་མ་  
ད་ཤིག་པ་བཤགས་ཐབས་དོན་ལུ། འཛམ་གླིང་མ་འོངས་པའི་མཐའ་མར་ལུ་  
ཆར་ཅིག་དངོས་སུ་སྤྱོད་ནི་ཨིན།
- ༢༧ དེ་སྤྱོད་མི་ཚུ་ཆར་ཅིག་ཤི་དགོ་པ་དང་དེ་རྟེན་ལས་ཞལ་ཆེ་གཙང་ནི་འགྲུ་བསྐྱོས་  
བཞག་ཡོད་པ་བཟུམ།
- ༢༨ མ་ཤི་ཀ་ཡང་ག་ར་གྲིས་ཤིག་པའི་དོན་ལུ་ཆར་གཅིག་དམར་མཆོད་ལུ་འགྱུར་  
དོ། ཆར་གཉིས་པ་འབད་མ་ད་ཤིག་པའི་དོན་ལུ་མེན་པར། ཁོ་ལུ་སྤྱུག་ཚུང་མི་  
ཚུའི་ཐར་ལམ་གནང་པར་དངོས་སུ་འབད་འབྱེད་མ་མཇལ་ནི་ཨིན་པས།

## ཡིའུ་བཅུ་པ།

བཀའ་བྲིམས་ཀྱིས་དམར་མཆོད་ཕུལ་ཤི་འདང་།

༡༡། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བཀའ་བྲིམས་ནང་ཕྱུ་འོང་ནི་འུ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་གྱིས་གྱིབ་  
མ་གཅིག་ལས་མ་གཏོགས་པར། བདེན་པ་ཚུ་གྱིས་བཟོ་ནམ་དངོས་སུ་མེད་པ་ཡིན།  
ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་སྒོ་ནས་ཁོང་དམར་མཆོད་ཕུལ་མི་ཚུ་ཕུན་སུམ་  
ཆོག་པ་དེ་ཅ་ལས་འགྱུར་མི་ཚུ་གས།

༡༢། དེ་སྐྱེ་མེན་པ་ཅིན་ཁོང་ཞབས་ཏྲིག་ལྷ་མི་ཚུ་ཆར་གཅིག་ཁོང་རང་ཕྱུ་ཕྱིག་པ་ལས་  
གཙང་སྤྱ་འགྱུར་ཏི། ད་རུང་ལོག་དེ་ཕྱིག་པ་འུ་ལྟོ་ལྟོ་འབྱུལ་ནང་མ་ལུས་པར།  
དམར་མཆོད་ཕུལ་ནི་ཚུ་བཀའ་དགོཔ་བདུག།

༡༣། ཡིན་རུང་ལོ་རེར་གྱིས་དམར་མཆོད་ཚུ་ལས་མི་ཚུ་ཕྱུ་ཕྱིག་པ་ལུས་ཡོད་པ་སྒྲོར་  
ལས་བྱན་སྤྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༤། ག་དེ་སྐྱེ་ཟེར་ན་མྱེང་དང་ར་གྱིས་ཐུག་ལས་ཕྱིག་པ་འདག་ཟེར་ཤ་རྩ་ལས་མི་བདེན།

༡༥། དེ་འབད་ཤ་ལས་མ་ཤི་ཀ་འཛམ་གྲིང་ནང་ཕྱུ་འབྱོན་པའི་དུས་ལུ་ཁོ་གྱིས་དེ་སྐྱེ་  
དགོན་མཆོག་ཕྱུ་ལྷ་ལྷ། དམར་མཆོད་དང་འབྱུལ་བ་དེ་ཕྱུ་ཕྱོད་ཐུགས་མི་མཉེས་  
པས། ཡིན་རུང་དེ་དོན་ཕྱུ་ཕྱོད་གྱིས་གཟུགས་གཅིག་ག་སྤྱིག་མཛད་གནང་།

༡༦། ཕྱིག་པའི་དོན་ཕྱུ་སྤྱིན་སྤྱིག་དང་དམར་མཆོད་ཕྱུ་ཕྱོད་ཐུགས་མ་དགེས་བ་ཅིན།

༡༧། དེ་སྒྲོར་ལས་ཆོས་པོ་ཏི་ནང་བྲིས་ཡོད་པ་བཟུམ། དགོན་མཆོག་ཕྱོད་གྱིས་ཐུགས་  
འདོད་སྤྱུབ་ནི་དོན་ལས། ང་འོང་མ་ཡིན་གཟིགས་གནང་ཟེར་དེ་སྐྱེ་ལུས་ལྷ།

༡༨། ལྷ་ལུ་དམར་མཆོད་དང་འབྱུལ་བ་དང་སྤྱིན་སྤྱིག་དང་ཕྱིག་པའི་མཆོད་པ་དང་  
བཀའ་བྲིམས་བཞིན་དུ་འབྱུལ་བ་ཚུ་ལུ། ཕྱོད་ཐུགས་འདོད་མེད་པའི་འགྲུ་ཐུགས་  
མ་དགེས་པ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཞིན་མ་དང་།

༡༩། ཁོ་གྱིས། དགོན་མཆོག་ལགས། ང་འོང་དགོཔ་འདི། ཕྱོད་གྱིས་ཐུགས་འདོད་  
སྤྱུབ་ནི་དོན་ལུ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཏི། ལུ་ལས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་དོན་ལུ་ཏི་  
མའི་དེ་མེད་པར་མཛད་ལྷ།

༢༠། ཐུགས་འདོད་དེའི་སྒོ་ནས་འབད་ཡེ་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་སྤྱུ་གཟུགས་ཆར་གཅིག་ལུ་



མཚོད་པ་ལུ་པ་འཁྱེད་ཀྱིས་ང་བཅས་ནམ་པར་འདག་ཏྱིག་ཏྱི་ཐེ་འགྱུར་  
འགྱུར་པ་ཨིན།

༡༡ སྐམ་ག་ར་གྱིས་ཉིམ་རེར་བཞིན་དུ་ཞབས་ཏྱིག་ལུ་ལུ་ཙ་འགོངས་དི། མཚོད་  
པ་ལྷོག་ལྷོག་ཅིས་ར་ལུ་ཅུང་ཞིག་པ་ཙ་ལས་འདག་མ་ཚུགས་པས།

༡༢ འདི་འབད་ཅད་མ་ཤི་ཀ་གྱིས་དུས་གཏན་དུ་འདི་དོན་ལས་ཞིག་པ་འདི་དམར་མཚོད་  
ཚར་གཅིག་ལུ་ལུ་ཏི་དཀོན་མཚོག་གིས་ལུ་གཡས་ལུ་བཞུགས་ཞིན་མ་ད།

༡༣ ཕྱིན་ཆད་ཁོ་འདི་དག་བྱང་བྱང་ཚུ་ཞབས་འོག་ལུ་མ་བཅུགས་བར་ནང་སྐྱུག་དི་  
བཞུགས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

༡༤ ག་དེ་སྤྱི་ཅེར་ན་དམར་མཚོད་གཅིག་ལས་བཞེན་དི་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་  
དི་ནམ་པར་འདག་པ་བཅོ་གནང་ནུག།

༡༥ དམ་པ་འདི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ཡང་ང་བཅས་ལུ་འདི་བཟུམ་དཔང་གཞག་མཛད་  
གནང་ཞེ། དང་པ་ཁོ་གྱིས་ནེ་སྤྱི་གསུངས་བཞག་ནུག།

༡༦ ཉིམ་དེ་འདི་ལུ་ལས་ང་གིས་ཁོང་མཉམ་ཞལ་ཆད་འདི་ཨིན་ཅེར་གཙུ་བོ་འདི་  
གསུངས་ནུག། ཁོང་ཚུ་ཉི་ནམ་ཤེས་ལུ་དི་བཀའ་བྲིམས་བཅུགས་གནང་འོང་།  
དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་འདི་ལུ་ང་གིས་འབྲིས་གནང་འོང་།

༡༧ ཁོང་གིས་ཞིག་པ་དང་ཉེས་པ་ཚུ་དི་ཐུགས་ལུ་མི་བཞག་ཅེར་དེ་སྤྱི་གསུངས་བཞག་  
ནུག།

༡༨ དེ་ཁར་ལུ་ཞིག་པ་འདི་བཞགས་པ་ལུ་ཚར་ཞིན་མ་ད། ད་ཅུང་ལྷོག་དི་ཞིག་པ་འདི་  
མཚོད་པ་ལུ་མེན་དགོ།

### ང་བཅས་ར་དཀོན་མཚོག་སྤྱི་ལྷོག་ཁར་བཅར་ག།

༡༩ དེ་སྤྱི་ཨིན་མ་ལས་ཐུན་ཆ་ཚུ། ཡེ་ཤུ་འཁྱེད་ཀྱིས་ལས་བཞེན་དི་དམ་པ་འདི་ནང་ལས་  
ཅུང་པར་དམ་པ་འདི་གནས་ཁང་ནང་ལུ་འཇུག་ནི་འོ་ཁོ་ཁོ་ལྷོག་ཡོད་པ་ཨིན།

༢༠ ཁོ་འདི་སྐྱུག་ཐུགས་ཨིན་པ་འདི་ལམ་གསར་པ་དེ་འགྲུ་ལས་དབང་སྐྱར་གནང་ཞིན་མ་  
ད་ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་ཡོལ་ལ་དེ་ཕྱེས་གནང་འོང་།

༢༡ དཀོན་མཚོག་གིས་མོ་བྱང་བདག་འཛིན་ཐབས་མི་སྐམ་སྐམ་ཆེན་གཅིག་ཡོད་པ་  
ཨིན།

- ༡༢ ང་བཅས་ར་བསམ་པ་བཟང་རྟོག་རྟོ་དང་ཡང་དག་པའི་དད་པ་དང་། འགྲོད་པ་ཡོད་པའི་སེམས་ལུ་ཆབ་གཏོར་དེ་ངན་པ་ལས་རྣམ་པར་དག་དེ། རྒྱ་གཙང་རྟོག་རྟོ་ལས་རྒྱ་ཤེལ་བརྒྱབས་ཞེན་མ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་བཅར་གོ།
- ༡༣ ཞལ་གྱིས་བཞེས་མེ་ཁོ་བསྐྱེ་མེད་ཨིན། ང་བཅས་རའི་ཁས་སྒྲངས་པའི་དད་པ་དེ་ན་གིང་གི་འབད་ཚེད་དགོ།
- ༡༤ ང་བཅས་ར་བུམས་པ་ཉིང་ཨེ་དང་དགེ་བའི་ལུ་ལུ་བཙོན་འགྲུས་སྤྱད་ནི་དོན་ལུ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བཙོན་སྐྱེལ་འབད་ནི་བསམ་སྒོ་བཏང་།
- ༡༥ མེ་ལ་ལུ་རྒྱ་འཛོམས་དོ་བཟུམ་མ་འཛོམས་པར་ང་བཅས་ར་འཛོམས་གོ། ཉེ་མ་དེ་སྤྱོད་ལག་ཁར་འོང་མ་ཁྱེད་གྱིས་མཐོང་མ་བཞེན་དུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་འབད་དགོ།
- ༡༦ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་ང་བཅས་གྱིས་བདེན་པ་དེ་ཏ་གོ་ཆར་བའི་ལྷལ་ལུ་ཤེས་ཅིས་མཐོང་ཅིས་ར་འབད་བའི་ཐྱིག་པ་ལུ། ཐོག་ཅིས་ར་ཐྱིག་པའི་བཤགས་ཐབས་གྱིས་དམར་མཆོད་མེད་པ་ཨིན།
- ༡༧ འདི་འབད་མ་ད་ཞལ་ཆེ་འཛོག་སེ་སེ་གཅིག་དང་། དག་བྱང་བྱང་རྒྱ་མེ་སྤྱེག་ནིའི་མེ་སྤྱེམ་གཅིག་གིས་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༨ ཁོ་ག་གིས་མོ་ཤེའི་བཀའ་བྲིམས་ལས་འགལ་མེད། མེ་གཉིས་དང་གསུམ་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་དཔྱད་དེ་ཉིང་ཨེ་མེད་པར་གསལ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༡༩ དགོན་མཆོག་གིས་སྐུ་ཀླུ་པའི་དོག་ཐོས་བྱངས་ནི། ཁོ་གཙང་སྐྱབ་བཟུང་བའི་ཞལ་ཆད་གྱིས་སྐྱེ་ཁྲུག་དེ་བཙོག་པ་འབད་ཞེན་མ་ད། ཐུགས་མེའི་ཐུགས་ཉིད་ལུ་ཉེས་བྲིམས་ག་དེ་ཅིས་རྟོག་ནི་ཐོག་ཡོད་པ་ཁྱེད་རྒྱ་བསམ་སྒོ་གཏང་།
- ༢༠ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་དག་ལན་འཇལ་ནི་དེ་དེ་འགན་ཁུར་ཨིན། ང་གིས་ལན་ལོག་འཇལ་འོང་ཟེར་གཙོ་བོའི་ཁོ་རའི་མེ་རྒྱལ་ཞལ་ཆད་གཙང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ང་བཅས་གྱིས་ཤེས།
- ༢༡ གཞོན་པོ་བཞུགས་མེད་དགོན་མཆོག་གིས་ཕུག་ལུ་འཁྱུང་བ་ཅིན་གཅིས་དེ་འཛོག་སེ་སེ་འོང་ནི་ཨིན་པས།

- ༡༢ བྱེད་ཚུ་འོད་ཟེར་ལུ་འགྱུར་འགྱུར་མ་ཤུལ་ལས་སྤྱུག་བཟུལ་གྱིས་གནམ་མེད་ས་  
མེད་སེམས་འབྱུགས་དེ་བཟོད་ཡོད་པའི་ཉིམ་ཚུ་སེམས་ལུ་བྱེད་༥༥
- ༡༣ དེ་བསྐང་བྱེད་ལ་ལུ་གཅིག་སྤྱད་པའས་བརྒྱབས་པའི་ཉིམ་འཛོམ་ལྟ་མོ་ལུ་  
འགྱུར་འོང་། དེ་ལས་བྱེད་ལ་ལུ་གཅིག་དེ་བཟུམ་སྤྱང་མི་ཚུ་མཉམ་ཆ་རྟགས་  
སྤྱེ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཡིན༥༥
- ༡༤ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱེད་ཚུ་གྱིས་བཅོན་ནང་ཡོད་པའི་བཅོན་པ་ཚུ་ལུ་སྤྱིང་ཇེ་སྤྱིང་  
དེ། དེ་བས་སྤྱུག་པ་བྱེད་ཚུ་འོད་ཚུ་ལྟོ་གཞན་གྱིས་བཅོམ་བྱུང་བྱེད་གྱིས་སེམས་  
ལུ་དགའ་བཞེན་བྱེད་ཡོད། ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་བྱེད་ལུ་ལེགས་སྐྱོམ་དང་དུས་ཉག་  
པའི་ཚུ་ལྟོ་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན་མཁུངས་འོད་རའི་སྤེལ་ནི་དེ་གྱིས་ཡིན་པས༥༥
- ༡༥ དེ་འབད་མ་ལས་བྱེད་ལུ་གསོལ་རས་སྤྱོམ་ཡོད་པའི་སྤྱོག་གཏད་དེ་ཅ་ལས་བཀོག་  
མ་བཞག༥༥
- ༡༦ ག་དེ་སྤྱེ་ཡིན་ན་ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱུགས་འོད་སྤྱོག་ཉིད་དང་། ཞལ་བཞེས་  
དེ་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་བྱེད་ཚུ་ལུ་སྤྱིང་བྱུས་དགོཔ་ཡིན༥༥
- ༡༧ དེ་སྤྱེ་ཨ་ཅི་གཅིག་ལས་ཁོ་འབྱོན་དགོཔ་དེ་གྱིས་འབྱོན་དེ་འབད་བྱུང་། ཁོ་གྱིས་  
དེ་ཁར་མི་བཞུགས༥༥
- ༡༨ ད་ལྟོ་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཚུ་དང་པ་ལས་བརྟེན་དེ་འཛོམ་འོང་། འདི་འབད་མ་ད་  
མི་ག་གིས་ཕར་བཤུད་འབད་བཅིན། དེ་སེམས་ཁོ་ལུ་མི་དགའ་ཟེར་གསུངས་  
ཡོད་པ་བཟུམ༥༥
- ༡༩ ང་བཅས་ཁོང་ཚུ་བཟུམ་ཆུབ་བཤུད་བརྒྱབ་ཏི་སྤྱོངས་པར་འགྱུར་ནི་མེན་པར།  
སྤྱུག་དང་ལྟན་པའི་དང་ཅན་ཚུ་བཟུམ་ནང་ན་ལས་ཡིན༥༥

## ཡི་ཕུ་བཅུ་གཅིག་པ།

དད་པ།

༡༡། ད་ལྟོ་དད་པ་འདི་རེ་བ་སྐྱེད་པའི་རྒྱ་དངོས་ལུ་སྒྲོ་གཏད་དང་། མིག་གིས་  
མ་མཐོང་བའི་དངོས་པོའི་ར་ཁུངས་དེ་ཡིན།

༢ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་དད་པ་ལུ་བརྟན་དེ་ཀན་ཤོས་རྩུ་གྱིས་དེ་མ་རྩུན་ཁྱེ་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་  
ཡོད་པ་ཡིན་པས།

༣ དད་པ་ལས་རྒྱུད་དེ་མིག་གིས་མཐོང་ཡོད་པ་རྩུ་དེ་སྤྱེ་མིག་ཏི་ལུ་འབྱུང་འབྱུང་མ་  
རྩུ་ལས་མ་མཛད་པར། འཛམ་གླིང་པ་རྩུ་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལས་བོད་  
ཡོད་པ་ང་བཅས་གྱིས་ཏ་གོ་བས།

༤ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཨ་ལེ་ལ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཀ་ཨེན་ལས་རྩུག་པའི་མཆོང་  
པ་ལུ་ལས་ལས། ཁོ་བྱང་རྩུབ་སེམས་པ་ཡིན་མ་མཛོན་སུ་མ་རྩུན་གནང་དི། ཁོའི་  
མཆོང་པ་བཞེས་ཞིན་མ་དུ་ཁོ་ཤི་ཚར་རུང་དད་པ་སྐྱོར་ལས་ད་ལྟོ་ཡང་གཏམ་དེ་  
སྤྱེ་སྐབས་ནི་འདུག།

༥ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཨི་མོ་དེ་བཤག་མ་དགོ་པར་མཐོ་རེ་ལུ་བྱངས་རུག། དཀོན་  
མཆོག་གིས་ཁོ་གནམ་མཁའ་བསྐྱེད་མ་ལས་མི་རྩུ་གྱིས་ཁོ་འཛོལ་དེ་མ་  
ཐོབ་པས། ཁོ་གནམ་མཁའ་མ་བྱངས་པའི་དེ་མ་ཁོ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་  
མཉེས་ཡོད་པ་དཔང་གཞག་འབད་རུག།

༦ དད་པ་འདི་མེད་པ་ཅིན་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་དགྱེས་བར་མི་རྩུགས། ག་དེ་སྤྱེ་  
ཟེརན་ཁོ་ག་གིས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྐྱེ་མདུན་ལུ་འོང་བའི་རེ་འདོད་ཡོད་མི་དེ།  
ག་དེ་སྐྱོར་རུང་དཀོན་མཆོག་འདི་འཛོལ་མི་ལུ་གསོལ་རས་གནང་མི་གཅིག་ཡིན་  
ཟེར་དད་པ་སྐྱེད་དགོ་པ་ཡིན་པས།

༧ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ནོ་ཨུ་གྱིས་དེ་བསྐྱང་མ་མཐོང་དེ་འབད་རུང་དཀོན་མཆོག་  
གིས་བྱན་སྐྱེལ་གནང་མི་ལུ་འདོད་ཤི། ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་གི་མི་རྩུ་ཐར་པའི་དོན་  
ལུ་གུ་གཟེངས་གཅིག་བཟོས་ལས། དེ་འབད་ཁོ་འཛམ་གླིང་འགལ་དེ་བཀལ་  
ཞིན་མ་དུ། ཐར་པའི་བརྒྱུད་འཛིན་ལུ་འབྱུར་ཡོད་པ་དེ་དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་  
ཡིན་པས།

- ༩ དད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཨབ་ར་ཏམ་ལུ་རྒྱ་ནོར་སྐལ་ཤ་གནང་ནིའི་ལུང་མ་ཕྱོགས་  
དེ་ཁར་ལུ་འབྱུང་ནི་དོན་ལས་ཁོ་ལུ་བཀའ་གནང་མ་ད་ལུ། ག་སྤྱི་འབྱུང་ནི་ཨིན་མ་  
མ་ཤེས་རུང་བཀའ་ལུ་ཉན་དེ་སོངས་རུག།
- ༡༥ དད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཨབ་ར་ཏམ་གྱིས་ཞལ་བཞེས་པའི་ས་གནས་དེ་ཁར་རྒྱལ་  
ཁམས་སྐྱོར་མི་བཟུམ་གྱུར་བྱིམ་ཚུ་ནང་སྤྱོད་ཞིན་མ་ད། ཞལ་བཞེས་ལས་ཐོབ་  
པའི་ཨི་སག་དང་ཡ་ཀོབ་མཉམ་ཅིས་སྤྱོད་རུག།
- ༡༠ ག་ཅིམས་ཟེརན་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཅིགས་འབྱུམ་བཙུགས་ཏེ་བཞེངས་པའི་  
ལུང་མ་ཕྱོགས་དེ་ལུ་ཁོ་སྤྱི་ག་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༡༡ དད་པ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་ད་སྤྱོད་ཀྱིས་མོ་ལུ་ཞལ་བཞེས་མཛད་གནང་མི་ཁོ་བསྐྱུ་  
མེད་ཨིན་ཟེར་མོས་གུས་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས། ན་སོ་རྒྱན་རྒྱན་ལུ་ཐུག་རུང་མངལ་  
དང་ཐུན་པའི་རུས་པ་ཐོབ་སྤྱི་ཨ་ལོ་གཅིག་སྤྱོད་རུག།
- ༡༢ ག་ཐུགས་རོ་ཅིག་འཐད་པ་ཡོད་པའི་མི་གཅིག་ལས་འབྱུང་ཡོད་པའི་རྒྱུད་ཚུ་  
གནམ་མཁའི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་མའི་བྱེམ་བཟུམ་བྱངས་ཁ་མཆོད་པ་  
སྤྱོད་འབྱུང་རུག།
- ༡༣ ཁོང་ག་ར་ལུ་ཞལ་བཞེས་ག་ཅིས་མཛད་ཡོད་པ་ཚུ་མ་ཐོབ་རུང་། ཐག་རིང་སར་  
ལས་ཁོང་གིས་དེ་ཚུ་མཛལ་ཞིན་མ་ད་ཐུག་ལན་འབད་དི། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ས་སྤྱོད་  
འདི་ལུ་ང་བཅས་ར་གནས་སྐྱོར་པ་བཟུམ་གཅིག་ཨིན་ཟེར་བའི་དཔང་གཞག་  
འབད་ཞིན་མ་ད་དད་པ་སྤྱོད་དི་ཁོང་ག་ར་ཤེས་རུག།
- ༡༤ ག་ཅིམས་ཟེརན་ཁོང་དེ་སྤྱི་སྐབས་པའི་མི་ཚུ་ཁོང་རའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་འཛོལ་  
དོ་ཡོད་པ་བཟུམ་སྤྱོད་ཨིན་པས།
- ༡༥ དེས་པར་དུ་ཁོང་ཚུ་རྒྱལ་ཁབ་ག་སྤྱི་ལས་འོངས་འོང་མ་ཨིན་མ་སེམས་ལུ་རྟན་  
པ་ཅིན། ཁོང་དེ་ཚུ་ལོག་དི་དེ་ཁར་ལོག་ནིའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༦ དེ་ལས་ཁོང་དེ་ཚུ་ཞིང་ཁམས་ཨིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ལོགས་ཤོམ་གཅིག་འདྲོད་  
པ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས། དེ་ལུ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ཚུ་འོ་དོན་ལུ་གྲོང་ཁྱེར་གཅིག་  
བཟོ་གནང་ཞིན་མ་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ད་ཀོན་མཆོག་ཟེར་བྱ་རུང་ཡང་ཁོ་ཞལ་མི་  
སྤྱོདས་པར་བཞུགས་རུག།

- ༡༧ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཨེ་པ་ར་ཏམ་ལུ་བརྟག་དཔུང་གནང་བའི་ཚེ་ཁོ་གྲིས་ཨི་  
སག་དམར་མཚོད་ཕུལ་ནི་ག་སྒྲིགས་འབད་དི། ཞལ་བཞེས་ལས་ཐོབ་པའི་ཁོ་  
རའི་བུ་ཚུ་གཅིག་པ་དེ་མཚོད་པ་ཕུལ་ནི་འབད་ནུག།
- ༡༨ དེ་སྒྲིགས་སག་ལས་ཁྱོད་གྲིས་བརྟུད་པའི་མིང་ཚུ་ཐོབ་ནི་ཨིན་ཟེར་བཀའ་གནང་  
ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ༡༩ ད་ཀོན་མཚོག་གིས་འཆི་བ་ལས་གསོན་པོ་སྤྲོ་ཚུང་ཚུགས་ཟེར་ཨེ་པ་ར་ཏམ་གྲིས་  
སེམས་ལུ་ཡོད་ཞེན་མ་ད། ཁོ་རའི་མཚོ་བསམ་བཞིན་དུ་ལོག་དེ་ར་ཐོབ་ཨིན་པའི་  
དཔུང་གཅིག་ཚུན་ནུག།
- ༢༠ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཨི་སག་གིས་མ་འོངས་པའི་ཚུ་དངོས་ལུ་བརྟ་ཞེན་མ་ད་  
ཡ་ཀོབ་དང་ཡ་སོ་སྤྲོ་གཉིས་ལུ་བྱིན་གྲིས་རྒྱབས་ནུག།
- ༢༡ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཡ་ཀོབ་གྲིས་ཤིར་ན་མ་ད་ལུ་ཡ་སོབ་གྲིས་བུ་ཚུ་རེ་ལུ་བྱིན་  
གྲིས་རྒྱབས་ཞེན་མ་ད། ཁོ་རའི་ལག་ལམ་རྩ་འགྲུ་རྒྱབ་ཏུ་ལཱ་དེ་ཕུག་འཆལ་  
ནུག།
- ༢༢ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཡ་སོབ་གྲིས་ཁོ་ཤིན་ད་ལུ། ཨྲིས་ར་ཡལ་པ་ཚུ་ཨི་ཇིབ་  
ལུང་མ་སྒྲིགས་ལས་བྱི་ཐོན་འབྱོར་མི་ལས་དང་ཁོ་འི་ལུང་མི་གྲུས་ཏི་སྒྲིར་  
ལས་བཀའ་རྒྱ་བྱིན་ནུག།
- ༢༣ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་མི་ཤ་བྱངས་ཞེན་མ་ལས་ཁོ་འི་པ་མ་ཚུ་གྲིས་ཨ་ལོ་འཇར་  
རེ་མི་གཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་ཞེན་མ་ད། རྒྱལ་པོ་འི་བཀའ་ལུ་ཁོང་མ་འོངས་པར།  
རྒྱལ་གསུམ་དེ་ཅིས་ཡིབས་བཞག་ནུག།
- ༢༤ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་མི་ཤ་ཚོད་སྒྲིམ་འབྱོར་ད་ལུ། ཨི་ཇིབ་རྒྱལ་པོ་གྲིས་སྤུས་མོ་  
དེ་འི་བུ་ཚུ་ཟེར་བའི་མིང་སྤངས་ཞེན་མ་ལས།
- ༢༥ མི་རྟག་པའི་ཐིག་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ལས། ད་ཀོན་མཚོག་གིས་མི་ཚུ་དང་མཉམ་  
སྦྱུག་བཟུལ་སྤྱོད་པ་ལུ་དགའ་སྤྲོ་ཨིན་མ་འདམས་ཁ་འབད་དི།
- ༢༦ གསོལ་རའི་ཉིམ་དེ་ལུ་རེ་བ་སྤྱོད་དི། ཨི་ཇིབ་ལུང་མ་སྒྲིགས་གྲིས་གཏེར་མཚོད་  
རྒྱལས་མ་ཤི་ཀའི་ཆད་དུ་ཁ་ངན་ཐོབ་པའི་ཚུ་ནོར་དེ་སྒྲིམ་སྤྲོ་ཅིས་ནུག།
- ༢༧ དད་པ་ལས་བརྟན་དེ་ཁོ་འི་མིག་གིས་མ་མཐོང་མ་དེ་མཐོང་ཡོད་པ་བཟུམ་དོག་པ་

ཟེགས་དེ། རྒྱལ་པོ་གྱིས་ཞེ་སྒང་ལུ་མ་འདྲིག་པར་ཨི་ཇིབུ་ལ་སྤངས་ཅུག།

༢༩ དད་པ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་གྱིས་དུས་ཆེན་ཚུ་སྤང་དེ། མོའི་འགྲུ་ལུ་ཐག་གཏོར་  
ནི་བཀའ་ཚུ་བྱིན་ཅུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་འཆི་བའི་ཕོ་ཉ་གྱིས་གོ་དང་པ་སྤྱེས་  
བའི་ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་མ་གསལ་དེ་ནི་འབད་ཐབས་ཤེས་འབད་འབད་ས་  
ཨིན་པས།།

༣༠ དད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཞུས་ར་ཡལ་པ་ཚུ་མཆོད་མར་པོ་འགྲུ་ལས་ས་སྐམ་འགྲུ་  
འབྱོ་ཡོད་པ་བཟུམ་ཚུ་མཆོ་བཀའ་འབྱོ་ས་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྟིང་བདེ་འཁྱེད་ས་  
མི་ཨི་ཇིབུ་གྱིས་མི་ཚུ་ཡང་ཁོང་བཟུམ་བཀའ་ནི་འབད་ཚུ་འགོངས་འོང་མ་དེ་  
ལུ་ཚུ་མཆོ་ནང་འཐིམས་སོ་ཅུག།།

༣༡ དད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཇེ་རི་ཚུའི་ཕུགས་རི་བསྐྱར་ཡོད་པ་དེ། ཞུས་ར་ཡལ་པ་  
ཚུ་གྱིས་ཉིམ་བདུན་བསྐྱར་ས་དེ་ལུ་ཕུགས་རི་བཅིབས་སོ་ཅུག།།

༣༢ དད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་གཞང་བཅོང་མ་ར་ཉལ་གྱིས་ཁོང་བྱ་བ་ལྟ་མི་ཚུ་འཛོང་  
འབྲུག་མི་སྤོང་ནི་དོན་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་ས་ལས། དད་པ་ལོག་མི་ཚུ་མཉམ་  
ར་ཉལ་མ་གྱི་བས།།

༣༣ ང་གིས་ག་ཅིས་སྐྱོར་ལས་མང་སྤྲུལ་བས་ནི། གོང་དོན་དང་། བ་རཀ་དང་། སམ་  
སོན་དང་། ཇེབ་ཐ་དང་། ད་བྱེད་དང་། ཤ་ལྷ་ཨེལ་དང་། གཞན་ཡང་ལུང་  
སྟོན་པ་ཚུ་གྱིས་སྐྱོར་ལས་གཏམ་སྤྲུལ་ལོང་མིན་འདུག།།

༣༤ ཁོང་ཚུ་གྱིས་དད་པ་ལས་བརྒྱུད་ཞིན་མ་དེ་རྒྱལ་སྤོང་ཚུ་བརྟུལ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་  
གྱིས་འབྱོར་བཤགས་ཚུ་བཅུགས། ཞལ་བཞེས་ཚུ་ཐོབ་ཡོད་པ། སེལྟེའི་ཁ་  
ཚུ་བསྐྱམས་ཡོད་པ།།

༣༥ མེའི་འཇིགས་པ་ཚུ་གསལ། མཆོན་ཆ་ཚུ་ལས་ཐར་ཡོད་པ། ཞན་པ་འབད་  
རྒྱུད་མི་ཚུ་སྟོབས་ཅན་ལུ་འགྱུར་ས། དམག་ནང་ལུ་གཉའ་ཚོད་ཐོན་ཡོད་པ། དག་  
བྱང་བྱུད་གྱིས་དམག་དཔུང་ཚུ་འབྱོག་བཅུག།།

༣༦ ཨམ་སྤུ་ཚུ་ཁོང་རའི་གཤིན་པོ་ཚུ་འདས་ལོག་སྤྱོད་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལུ་གཅིག་  
མཇུག་ཕྱི་མར་བདེ་བར་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ། རྒྱག་བསྐྱལ་ལས་ཐར་པའི་འདོད་  
པ་མེད་པར་མནར་མེད་ཚུངས་ཅུག།།



- ༢༦ ལ་ལུ་གཅིག་ལུ་སྒྲིབ་པ་བརྒྱབ། ལ་ལུ་གཅིག་ནི་ལྷགས་ཀྱིས་བརྒྱུད་མ་བ་  
མ་ཆད་པ། ལྷགས་ཐགས་ཀྱིས་བཅུམས་ནི་བཅོན་ནང་ལུ་ཡང་བཅུགས་ཅུག།
- ༢༧ ཁོང་ལ་ལུ་རྩོད་བརྒྱུད་། ལ་ལུ་སྒྲིབ་ལེས་ཀྱིས་གྲ་ཅུག། ལ་ལུ་མཆོན་ཆ་ཀྱིས་  
གསད། ལ་ལུ་ར་དང་ལུག་གིས་པགས་ཀོ་གྲོན་དེ་ཕར་ཚུར་འགྲོ་མི། ལ་ལུ་  
དབུལ་པོ། ལ་ལུ་ལྷག་བཅུལ་དང་འཆོ་བ་ཚུང་ཅུག།
- ༢༨ འཛམ་གླིང་དེ་ལུ་རྩོད་ནི་འོས་འབབས་མེད་པ་ལས། ཁོང་དེ་ཚུ་བྱེམ་ཐང་ནང་།  
རི་ཚུ་ནང་དང་། ཐུག་ཕུག་ནང་། ས་གདོང་ནང་རྩོད་ཅུག།
- ༢༩ དེ་ཚུ་ག་ར་དད་པ་ལས་བཏོན་དེ་འབད་བའི་ལུ་ཚུ་སྟན་ལུ་ལེགས་སྐྱོམ་ཐོབ་ནི་  
ཡོད་ཅུང་། ཞལ་ཆད་མཛད་ཡོད་པ་དེ་ད་ལྟོ་ཡང་མ་ཐོབ་པས།
- ༣༠ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་དེ་བས་ལེགས་སྐྱོམ་ཅིག་སྤྲོལ་གནང་  
ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚུ་ང་བཅས་མེད་པར་ཉེས་སྦྱོན་མེད་པ་འབད་མཛད་མ་གནང་  
པས།

### མིའུ་བུ་གཉིས་པ།

ཡེ་ཤུང་བཅས་རའི་སྒྲོང་ར་སྤྱོད་པའི་མ་དཔེ་ཨིན།

༡༡། འདི་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་ར་ཡང་དཔང་གཞག་གིས་སྤྱོད་པུང་སྤྱོད་དེ་ཚུན་  
ཆོད་ཀྱིས་བསྐྱར་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་ར་ཀྱིས་འཁྱར་ཆ་ག་ཅིས་ཨིན་མ་ག་ར་དང་  
རང་འགྲུ་ཁྱིམ་ཡོད་པ་ཞིག་པ་ཚུ་སྤྱངས་ཏེ། ང་བཅས་རའི་གདོང་ཁར་དམིགས་ཡོད་པ་  
ལུ་སྤྱོད་ཅུས་སྤྱོད་དེ་བང་ཚུག་དགོཔ་ཨིན།

༢ ང་བཅས་རའི་དད་པ་མགོ་ལས་མཐུག་མཆོན་ཡེ་ཤུ་ལུ་བཟུ་དེ་རྩོད་གོ། ཁོ་ཀྱིས་  
ཁོ་རའི་སྤྱོད་མཐུན་ལུ་ཡོད་པའི་དགའ་སྤྱོད་འདི་དོན་ལུ་ཞལ་མ་སྤྱོད་པར་འཛམ་ས་  
དེ་ཐམ་ཤིང་འགྲུའི་དགའ་སྤྱོད་ཚུང་ཏེ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བཞུགས་ཁྱིའི་གཡས་  
ལུ་བཞུགས་ཅུག།

༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ལུ་ཞིག་ཅན་ཚུ་ཀྱིས་དེ་ཚུན་ཆོད་གནོད་པ་བཀལ་ཅུང་ཐུགས་  
ལུ་བཟོད་པ་སྐྱེམས་མི་ཁོ་ལུ་མནོ་བསམ་གཏང་བཟ། དེ་མེན་ཁྱེད་ཚུ་ཡང་སེམས་  
འཕམ་པའི་གཞི་ཅིག་ལས་མེད་འོང་།

- ༤ བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཐག་བཀག་ནི་ཐུག་པའི་བར་ནང་ད་རུང་ཐིག་པའི་དབང་ལུ་ཙ་  
འགོངས་མས།
- ༥ དེ་འབད་བྱེད་ཚུ་གྱིས་། དེ་ཨ་ལོ་ཚུ་གཙོ་བོའི་དབང་དུ་སྦྱར་ཡོད་པ་ལུ་བྱེད་གྱིས་  
ཐུགས་མ་གསད་། ཁོ་གྱིས་བཀའ་བྱོན་གནང་རུང་སེམས་མ་འཕམ་ཟེར་བྱེད་  
ཚུ་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ནི་བཟོད་མ་སོང་།
- ༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་ལུ་གཙོ་བོའི་གཅིས་ཡོད་པ་དེ་ལུ་ཞུ་དག་མཛད་གནང་མ་མ་  
ཚད་། ལྷན་ཞིན་ཟེར་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་ཚུ་ནི་ལྷག་གིས་ཡང་བརྟུང་གནང་མ་ཞིན་།
- ༧ བྱེད་ཚུ་ལུ་སྦྱག་སན་འབད་མི་དེ་བརྟུལ་ནི་དོན་ལུ་ཞིན་། ཕ་མའི་དབང་དུ་སྦྱར་  
མ་ཚུགས་པའི་བྱེད་ཚུ་ག་ཡང་མེད་། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་བྱེད་རའི་ཚུ་བྱེད་བཟུམ་  
དབང་དུ་འགྱུར་གནང་འོང་།
- ༨ ག་ར་ཚར་ཅིག་ལུ་བྱེད་མ་བརྟུལ་བ་ཅིན་། བྱེད་བྱེད་མེན་པར་ནལ་བུ་ཞིན་ནོ།
- ༩ དེ་མ་ཚད་ང་བཅས་དབང་དུ་བརྟུལ་བའི་འཛིག་ནིན་པའི་ཨ་པ་ཚུ་ཡོད་། ང་  
བཅས་ཁོང་ལུ་གྱས་ཞབས་འབད་འབད་མ་ཞིན་། དེ་སྤྱི་རྣམ་ཤེས་གྱིས་ཨ་པ་  
ལས་ལྷག་པ་འབད་མེད་པར་མི་བྲག་གམ།
- ༡༠ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་ངེས་གཏན་འབད་ང་བཅས་ཉིམ་དག་པ་ཅིག་ཁོང་  
རའི་བསམ་ཚོད་དང་སྦྱན་དབང་དུ་བསྦྱར་ཡོད་རུང་། ང་བཅས་ཁོའི་སྐལ་བ་  
དང་ལྷན་པ་འགྱུར་བའི་དོན་ལུ་། ཁོང་བཅས་གྱིས་ཕན་ཡོན་ལུ་བརྟུལ་དེ་མཛད་  
གནང་མ་ཞིན་པས།
- ༡༡ བརྟུལ་ལུགས་ཚུ་ག་ར་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་དགའ་མ་ལས་ལུ་སྦྱག་པའི་ཚུ་ཅིག་འཐེད་པ་  
མཐོང་རུང་ཡང་། ཞིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ཤལ་ལས་ཁོང་སྤངས་བ་འབད་མི་ཚུ་  
ལུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་པའི་བདེ་སྦྱིད་གྱིས་འབྲས་བྱ་བོ་འོང་།

### གདམས་ངག་དང་སྐུལ་མ།

- ༡༢ ལག་པ་གྱིས་ཙ་ངལ་ཡོད་པ་དང་ཡུས་མ་ཁེད་གུ་མེད་པ་ཚུ་ཡར་བྱང་།
- ༡༣ བྱེད་ཚུའི་རྐང་མ་ཞར་མ་ཞིན་པའི་རྐང་ཆོགས་ལས་མ་བུད་པར་བྱང་ཏང་ཏང་  
འགྱུར་བའི་ནད་གསོ་བོ་ཞིན་མ་དུ། བྱེད་རའི་རྐང་པའི་དོན་ལུ་བྱང་ལམ་བཟོ།

- ༡༥ མི་ཚུ་གར་གཅིག་ཁར་མཐུན་ལམ་དང་དམ་པ་འགྱུར་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། མི་ག་གིས་ཡང་དགོན་མཆོག་མཇུག་མི་ཚུགས།
- ༡༦ གར་དགོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་ལྡན་ཏིག་ཏི་ལུ་བཟ། དེ་མིན་སྒྲིམ་ཁག་ཏིག་ཏི་ཙ་བར་ལུ་ཆར་གཅིག་འགྱུར་ཁྱེད་ཚུ་ཐུག་བསྐྱེད་འབྱུང་ཞིན་མ་དུ། མི་ལེ་ཤ་བཅོག་པ་འགྱུར་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད།
- ༡༧ དེ་མིན་ཆར་གཅིག་བཟུམ་ནི་བཞེས་གོ་འདོད་ལུ་རྒྱུན་མ་སྤྲེས་མི་འོ་ཐོབ་ཐང་བཅོང་བའི་འཇིག་རྟེན་པ་མི་ཞེ་སྒྲིམ་བཅོག་འཐད་པ་ཚུ་ལ་བྲིམས་དང་ཆོས་མེད་པ་འབད་མ་འགྱུར་ཅིག།
- ༡༨ ག་དེ་སྤྱི་ཟེརན་ལུ་ལས་ཞེ་སྒྲིམ་བྱིན་རྒྱལ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་སྤྱི་དེ་འབད་རུང་ཁོ་གྲིས་མ་ཐོབ་པས། ཁོ་མིག་ཚུ་འཇག་དེ་འབད་རུང་ཁོ་འུ་ལུ་ལེ་མེས་སྤྱུར་མ་ཚུགས་པ་ལས་མ་ཐོབ་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་ཤེས།

ས་སྤྱི་དེ་གི་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་དང་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ།

- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་གྲིས་ལག་པ་རེག་ཚུགས་པའི་རི་བོ་མེ་འབར་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཅིན་ཐུན་ནག་དང་། གནག་རུང་རུང་དང་། རུང་རུབ་དང་།
- ༢༠ རུང་གིས་སྤྱི་དང་། ཆོག་གིས་སྤྱི་ཚུ་ཡོད་སར་ཁྱེད་གྲིས་མ་རྟོད་པ་འོང་། སྤྱི་དེ་ནས་གོ་མི་ཚུ་གྲིས་གསུངས་འདི་ཚུ་ཁོང་ལུ་བཤད་མ་གནང་ཟེར་ཉུ་ལུ།
- ༢༡ ག་དེ་སྤྱི་ཟེརན་སེམས་ཅན་གཅིག་རང་ཞིན་རུང་རི་དེ་འོ་འགྱུར་ལུ་ཅམ་ཅིས་རོ་བརྟུང་དགོས་དང་། ཡང་ཅིན་མདའ་བརྒྱབ་གཏང་དགོ་པའི་བཀའ་ཚུ་འབྱུང་དེ་ཁོང་ཚུ་ཁ་སྤྲེག་པར་མ་ཚུགས་པས།
- ༢༢ མི་ཤ་གྲིས་ཡང་ང་འདྲིག་པས་གཟུགས་འདར་མས་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་འོ་གཅིགས་སྤྱི་དེ་ག་ཅིས་དེ་འདྲིག་སེ་སེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
- ༢༣ ཞིན་རུང་ཁྱེད་ཚུ་རི་བོ་རྩོམ་ལུ། གསེན་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་ས། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ། ཁྱུངས་ཁ་མ་ཆོད་པའི་མི་ཉེ་འཁོར་བཅས།
- ༢༤ ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་མིང་གིས་ཡོད་པའི་དེ་མ་སྤྲེས་མི་ཚུ་གྲིས་ཆོགས་འདྲ་དང་ཆོས་ཆོགས། དེ་ལས་གར་གྲིས་བྲིམས་དཔོན་ཞིན་པའི་དགོན་མཆོག་དང་། མཐར་ཐུན་པའི་ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་འོ་རྣམ་ཤེས་དང་།

- ༢༣ ཞལ་ཆད་གསར་པ་གྱིས་བར་མི་ཡེ་ཤུང་། ཨ་ཤེས་གྱིས་ཐུག་ལས་རྣམས་ཡོད་པ་  
སྤྱི་ཐུག་གཏོར་བའི་སྤྱི་མདུན་ལུ་འོང་མ་ཞིན།
- ༢༤ བྱེད་གྱིས་གསུངས་མི་དེ་གྱིས་བཀའ་ལུ་ཁ་མ་ལེན་པར་མཛོད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་  
ས་ཉེང་ལུ་བྱེད་སྤྱི་མི་དེའི་བཀའ་བཅག་ཞིན་མ་དུ་ཁོང་དེ་ཚུ་མ་ཐར་བར་  
ཞིན་པ་ཅིན། ཞིང་ཁམས་ལས་བྱེད་སྤྱི་མི་དེའི་བཀའ་བཅག་པ་ཅིན་  
ང་བཅས་ག་དེ་སྤྱི་ཐར་ནི་ཞིན་མ།
- ༢༥ དེ་བསྐང་ཁོའི་གསུངས་སྤྱི་གྱིས་ས་གཞི་སྤྱི་འོང་བྱེད། ད་ཚུ་ཁོ་གྱིས་ཆར་  
གཅིག་ང་གིས་ས་གཞི་འདི་མ་ཆད་ཞིང་ཁམས་ཚུ་མི་སྤྱི་ཐར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་  
ཅུག།
- ༢༦ ད་བྱེད་ཡང་ཆར་གཅིག་ཟེར་བའི་གསུངས་ཚུ་ལས། མ་གཡོ་མི་ཚུ་མོད་ནིའི་  
དོན་ལུ། དེ་ལས་གཡོ་མི་ཚུ་འདུས་བྱས་འབད་མ་ལས་མེད་པ་གཏང་ནིའི་བད་  
ཞིན་པས།
- ༢༧ དེ་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་ལུ་གཡོ་མ་ཚུ་གས་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་གཅིག་ཐོབ་ཡོད་པ་  
ལས། ཐུགས་རྗེ་དང་ཡན་པའི་གུས་ཞབས། དེ་ལས་འཇིགས་པ་སྤྱི་དེ་དགོན་  
མཆོག་གིས་ཐུགས་ལུ་བབས་པའི་ཞབས་ཏོག་ཁྱེ་མི་སྤྱི་ཐར་འགོངས་བྱུག།
- ༢༨ ག་དེ་སྤྱི་ཐར་ནང་བཅས་གྱིས་དགོན་མཆོག་འདི་སྤྱི་ག་པའི་མེ་བཟུམ་ཅིས་ཞིན།

### མིའུ་བཟུ་གསུམ་པ།

#### དགོན་མཆོག་ག་དེ་སྤྱི་ཐུགས་མཉམས་བཟུག་ནི།

༡༡། ཐུན་ཆ་ལུ་བྱམས་སེམས་སྤྱི་དེ་དུས་རྒྱུན་དུ་མ་ཆད།

- ༢ ཡུལ་གཞན་གྱིས་མི་ཚུ་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་ནི་མ་བཟོད། ག་དེ་སྤྱི་ཐར་ནང་  
ལུ་གཅིག་གིས་མ་ཤེས་པར་མོ་ཉ་ཚུ་ལུ་དེ་སྤྱི་མཆོད་པ་འབད་མ་ཞིན་པས།
- ༣ བཙོན་པ་ཚུ་ལུ་རང་ཡང་བཙོན་པ་བཟུམ་ཞིན་པའི་མན་བསམ་གཏང་། བྱེད་  
རང་ལུ་ཤ་གཟུགས་ཡོད་པ་ལས། དེ་བཟུམ་གནོད་འཆོ་སྤྱི་མི་ལུ་མན་བསམ་  
གཏང་།
- ༤ གཉེན་བཟུམ་ནི་དེ་མི་ག་ར་ལུ་མཆོན་སྤྱི་ཐར་ལས། ཉལ་ཁྱི་གཞན་གྱིས་བཙོན་

པ་འགྱུར་མ་བཅུག། ག་དེ་སྤེལ་ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་འདྲིང་ཆགས་ལོག་མི་  
དང་ལོག་གཞུང་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཞལ་ཆད་གཅད་འོང་།།

ལ བྱེད་གྱིས་མི་ཆེ་འདི་ཉིག་རུ་དགའ་ནི་ལས་སྤངས་ཏེ་སྤོང་སྤོང་མྱོང་། བྱེད་རང་  
ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་ལང་མ་འབད་མྱོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་  
ང་གིས་བྱེད་ཅུ་ལས་བཀོག་མི་བཞག། ཡང་ཅིན་ནམ་ཡང་ང་གིས་བྱེད་མི་སྤངས་  
ཟེར་བཀའ་གནང་ནུག།

མ འདི་འབད་མཁའ་ལས་ང་བཅས་སྒྲིལ་འགྱུ་སྤྱེད་དི། གཙོ་བོ་ང་གིས་གྲོགས་རམ་  
མཛད་མི་ཨིན་མ་ལས། མི་གྱིས་ང་ལུ་ག་ཅིས་འབད་ཚུགས་པ། ང་འདྲིག་དགོཔ་  
མེད་ཟེར་སྐབས་ཚུགས་།།

ལ བྱེད་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་བཤད་གནང་མི་མགོ་སྐྱོང་ཚུ་སེམས་ལས་  
བརྗེད་མ་སོང་། ཁོང་ཚུ་འི་མི་ཆེ་ག་དེ་སྤེལ་མྱོང་ཡོད་པ་དང་ཤི་ཡོད་པ། དེ་ལས་  
ཁོང་གིས་དད་པ་ཚུ་འི་སྒྲིལ་ལས་དཔྱེ་བཟུམ་སྟོན་།།

མ ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ག་འདི་ཁ་སང་དང་། ད་རིང་དང་། ཉུས་གཏན་ཉུ་འགྱུར་བ་མེད་པ་  
དེ་ཨིན་།།

ལ བསྐབ་བྱ་རྣམས་པ་སྒྲུ་ཆོག་ལས་ལས་བྱེད་ཚུ་མགོ་སྐྱོང་ལུ་ཚུད་མ་བཅུག་པར། ག་  
ལུ་རྟེན་མི་ཚུ་ལས་ཕན་པ་མེད་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་པོ་མ་བཀའ་ནི་མེན་པར།  
ཐུགས་རྗེ་ལས་རྟེན་འདི་སེམས་བརྟེན་ཉིག་ཉི་ལུ་འགྱུར་བར་ལེགས་།།

༡༠ ང་བཅས་ལུ་ཡོད་པའི་མཆོད་ཁྲི་འགྱུ་ལས། ཁོང་དབུ་གུར་གྱིས་ཞབས་ཉིག་  
ཁྲི་མི་ཚུ་གྱིས་བཟུལ་མི་མཆོག།

༡༡ ག་དེ་སྤེལ་ཟེརན་ཤིག་པ་བཤགས་ནི་འི་མཆོད་པའི་དོན་ལུ་སྐྱམ་སྐྱེ་ཆེན་གྱིས་དམ་  
པའི་གནས་ཁང་ནང་ལུ་སེམས་ཅན་ཚུ་གྱིས་ཁྲག་སྤྲུག་འོང་དེ་སེམས་ཅན་གྱིས་  
རོ་ཚུ་དམ་པའི་དབུ་གུར་བྱི་ཁར་ལུ་མེ་གིས་སྤྲུག་པ་ཨིན་།།

༡༢ དེ་བཟུམ་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ཡང་ཁོ་རའི་སྐྱུ་ཁྲག་གིས་སྒྲོ་ནས། མི་ཚུ་རྣམ་པར་འདག་  
ནི་དོན་ལུ། རྩལ་རི་བྱི་ཁར་ལུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཚུངས་ནུག།།

༡༣ དེ་འབད་མཁའ་ལས་ང་བཅས་ར་ཡང་ཁོ་གྱིས་དོན་ལུ་དམའ་ཕབས་སྤྲུག་དི། འགྱུར་  
གྱིས་བྱི་ཁར་ལུ་ཁོ་རའི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འགྱུ་གེ།།

- ༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་འདི་ཁར་ང་བཅས་ལུ་དུས་གཏན་དུ་འབྱོར་བྱེད་མེད་པ་ལས།  
མ་འོངས་པ་ལུ་འབྱུང་ནི་བྱོར་བྱེད་དེ་འཆོལ་ཤ་ཡིན།།
- ༡༦ ཁོ་ལས་བརྟན་དེ་ང་བཅས་དུས་ཨ་རྟག་ར་ཁོའི་མཆོན་ལུ་བཀའ་བློན་ལེགས་  
སྤྲུལ་དེ་ང་བཅས་རའི་ཁོའི་ཡ་མཆུང་འབྲས་བུ་ཡིན་པའི་བརྟོན་པ་དང་མཆོད་  
པ་ལུ་འགྲོ་བའི་ཆ་འགྲོའམ་གོ།།
- ༡༧ གཞན་དོན་ལུ་འབད་བྱིན་ནི་དང་སྦྱོར་པ་གཏང་ནི་ཚུ་བརྟེན་མ་སྤང་། འདི་བཟུམ་  
མཆོད་པ་ལུ་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་མཉམ་བའི།།
- ༡༨ བྱེད་ལུ་བདག་སྤྱོད་ས་འབད་མི་ཚུ་གྱིས་བཀའ་ལུ་ཉན་དེ་གཡོག་བརྒྱབ། ག་  
དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་དེ་ཚུ་གྱིས་ཅིས་བརྒྱབ་དགོཔ་ཡོད་པའི་མི་བཟུམ་གཉིད་མ་ལོག་པར་  
བྱེད་ཚུ་གྱིས་སྒྲིག་སྦྱོབ་ས་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཚུ་ལུ་སེམས་སྦྱོར་མ་བཟུག་པར་དགའ་  
སྦྱོར་ལུ་འབད། དེ་མེན་བྱེད་ལུ་ཕན་པ་ག་ཅིས་ཡང་མེད་པ་ཡིན།།

### མཐུག་པུ་བའི་སྒྲིན་ལམ།

- ༡༩ ང་བཅས་གྱིས་ཤེས་བྱ་དང་ཐུང་པའི་ལམ་ལུ་གནས་ཚུགས་པའི་སྒྲིན་གཏང་ཡོད་པ་  
ལས། ང་བཅས་དོན་ལུ་སྒྲིན་ལམ་བྱ་གནང་།།
- ༢༠ ང་ཐུལ་ཐུར་ར་བྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་ལོག་སྟོན་པའི་དོན་ལུ། དེ་བཟུམ་སྒྲིན་ལམ་  
བཏབ་དགོཔ་འབད་ཞུ་ཡིན།།
- ༢༡ ལུག་ཚུ་གྱིས་ལུག་རྩི་སྒྲིམ་ཤོས་ཡིན་པའི་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་མཐུད་  
མེད་པའི་ཞལ་ཆད་སྒྱུ་ཐག་ལས་རྒྱུད་དི། འཆེ་བ་ལས་གདན་དངས་པའི་ནི་  
བདེའི་དཀོན་མཆོག་གིས།།
- ༢༢ ཁོ་རའི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དུ་སྦྱོབ་དགོཔ་པའི་དགེ་བ་ལུ་ག་ར་གྱིས་ནང་ལས་  
བྱེད་ཚུ་མཐར་བྱིན་པར་མཛད་གནང་འོང་མ་ཆད། ཁོ་རའི་གཟིགས་སར་ལུ་  
ཐུགས་མཉམ་ཡོད་པ་དེ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ག་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དེ་བྱེད་ཚུའི་ནང་ལུ་སྦྱོབ་  
འགྱུར་ཅིག། ཁོ་ལུ་དུས་རྒྱུན་ལས་རྒྱུན་དུ་རྒྱུན་བརྟོན་པ་འབྱུང་བར་ཤོག། ཨ་  
མེན།།
- ༢༣ ཐུན་ཆ་ཚུ། ང་གི་བྱེད་ལུ་ཡི་གུ་མདོར་སྦྱས་གཅིག་བྲིས་མི་དེ། བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་

ཁ་ཐེག་པའི་དོན་ལུ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་བྱ་བ་བྱས་ཡིན།

༢༢ ང་ལ་ཅས་རའི་ཐུན་ཆ་ཏི་མ་ཐེ་དེ་བཙོན་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས། ཁོ་  
བཙོན་ལས་ཐར་ཞིན་མ་དང་མཁུགས་པར་རྫོང་པ་ཅིན། ང་ཁོ་དང་མཉམ་འབྲེན་  
འོང།

༢༣ ཁྱེད་ཀྱིས་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་མ་ཤི་ཀ་པ་གེ་ར་ལུ་བརྟེན་ཡོད། མི་འདི་ཚུ་ཀྱིས་  
ཁྱེད་ལུ་བརྟེན་སྤྱོད་ཡོད།

༢༤ ཁྱེད་ཚུ་གེ་ར་ལུ་བྱུགས་མེ་འབབ་པར་ཤོག་ཅིག། ཨ་མེན།



# ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་བསྐྱེད་བའི་ཕྱིན་ཡིག་བཞུགས་སོ།

- ༡། དཀོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀའི་ཕྱག་ཕྱི་ལྷ་མི་ཡ་ཀོབ་ཀྱིས། ཕྱི་  
 རྒྱལ་ནང་ལུ་སྤྱོད་པའི་ཁྱེས་སྤྱོད་ཡོད་པའི་མི་མེ་བཅུ་གཉིས་པོ་ལུ་བསྐྱེ་སྤྱོད་ཡོད།
- ༢ དེ་མུན་ཆ་ཚུ། རྒྱུ་ལུ་བར་ཆད་སྒྲུ་ཆོགས་འབྱུང་མ་དུ་ལུ་དག་འཕྲོ་འབད་ཅིས།
- ༣ རྒྱུ་ཀྱིས་དད་པ་ཚུ་བཟླ་བ་དཔུང་འབད་ནི་ཕྱིར་དུ་བཟོད་སེམས་སྦྱེད་དགོཔ་  
 ཞིན་མ་ཤེས་དགོ།
- ༤ རྒྱུ་ལུ་མ་ཆང་མ་མེད་པར་མཆོན་ལུ་ཕྱན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀྱི་འབྱུར་བའི་དོན་ལུ།  
 བཟོད་པ་ལུ་འབྲས་བུ་ཆང་མ་འབད་སྦྱེད་བཅུག།
- ༥ རྒྱུ་ག་ཞིན་རུང་དེ་ལུ་ཤེས་ཡོན་མེད་དི་འབདན། འཆོགས་བཅུ་མ་གཏང་པར་  
 མི་ག་ར་ལུ་ལྷག་པ་འབད་གནང་མེད་ཀོན་མཆོག་ལུ་ལྷ། ཁོ་ལུ་གནང་འོང་།
- ༦ འདི་འབད་ཅང་ཁོ་ཀྱིས་ཐེ་ཆོམ་མ་སྦྱེད་བར་དད་པ་སྦྱེད་དི་ལྷ་དགོཔ་ཞིན། ག་  
 ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོ་ག་གིས་ཐེ་ཆོམ་སྦྱེད་མེད་རྒྱུ་གིས་བདེ་ཞིན་མ་དུ་ཡར་འཕར་  
 འབྱུ་བའི་རྒྱ་མཆོའི་བུ་རྒྱལ་སྤང་བཅོག་འབད་པ་ཞིན།
- ༧ ག་དེ་སྦྱེ་ཟེརན་མི་ཀྱིས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལས་ཁོ་ཀྱིས་ག་ཅིས་ཡང་ཐོབ་ཚུགས་  
 ཟེར་མནོ་བསམ་མ་གཏང་།
- ༨ སེམས་གཉིས་ཡོད་པའི་མི་དེ་ཀྱིས་ལུ་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་བཟོན་ཏོག་ཏོ་མེད་འོང་།

## སྤྱང་ཀ་དང་ཕྱག་པོ།

- ༩ མུན་ཆ་དམའ་སྤྱོད་མི་དེ་མཐོ་སར་སྐྱེད་ཅང་ལུ་ཁོ་ལུ་དག་འཕྲོ་སྦྱེད།
- ༡༠ འདི་འབད་ཅང་ཁོ་ཕྱག་པོ་དེ་དམའ་སྤྱོད་འབད་འབྱུར་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་  
 ཅུའི་མེ་ཏོག་བཟུམ་ཁོ་ཡལ་འབྱུར་འོང་།
- ༡༡ ག་དེ་སྦྱེ་ཟེརན་ཉམ་ཆ་ཏོག་ཏོ་ཤར་ཞིན་མ་དུ་རྩ་སྤྱོད་མེ་ཏོག་ས་ཁར་ལུ་འབྱུང་ཅང་  
 ད། དེའི་ཡོད་ཁར་འོང་ཏོག་ཏོ་དང་མཛེས་པ་ཚུ་མེད་པ་འབྱུར་འོང་། འདི་  
 བཅོག་འབད་པ་མི་ཕྱག་པོ་ཡང་ཁོ་རའི་འབད་བའི་ལུ་ཕྱི་ལུ་ཡལ་འབྱུར་འོང་།
- ༡༢ བར་ཆད་འབྱུང་མ་དུ་བཟོད་ཚུགས་པའི་མི་དེ་ཕྱིན་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤང་འོང་། ག་ཅིས་མ་

ཟེརན་དེ་འབད་ནག་དཔུང་འབད་ཞིན་མ་ད་བཟོད་ཚུགས་མེད་གཙོ་བོ་ལུ་བྱམས་  
སེམས་ཡོད་མེ་ཚུ་ལུ་གནང་ནི་ཨིན་པའི་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་གཙུག་རྒྱན་དེ་  
ཐོབ་འོང་།།

༡༣ མེ་ག་གིས་ཨིན་རུང་བར་ཆད་འབྱུང་བའི་སྐབས་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་ང་  
ལུ་བར་ཆད་གནང་ཡི་ཟེར་མ་སྐབས། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ངན་པའི་སྐྱེར་ལས་དཀོན་  
མཆོག་གིས་བར་ཆད་གནང་ཡོད་ཟེར་ཚུ་ལས་མེད།། ཡང་ཅིན་ཁོ་གྱིས་མེ་ག་  
ལུ་ཡང་བར་ཆད་མི་མཛད།།

༡༤ མེ་རེ་རེ་བཞིན་ཁོང་རའི་འདྲོད་པའི་མགྲ་སྐྱེར་ལུ་རྒྱུད་པའི་སྐབས་བར་ཆད་  
འབྱུང་མ་ཨིན།།

༡༥ དེ་ལས་འདྲོད་པ་དི་མངལ་ལུ་ཆགས་ཞིན་མ་ད་ཐིག་པ་དེ་སྐྱེས་བའི། ཐིག་པ་  
འདི་སྐྱེས་འབྱུང་ད་ལུ་འཆི་བ་འབྱུང་མ་ཨིན།།

༡༦ ང་གིས་གཅེས་མི་སྤྱན་ཆ་ཚུ། མགྲ་མ་འཁོར་བར་ཕྱིད།།

༡༧ གསེལ་རས་ལེགས་ཤོམ་དང་གསེལ་རས་སྤྱན་མེད་པ་རེ་རེ་བཞིན་ག་ར་སྤྲོང་  
སྤྱགས་ལས་འོད་ཟེར་ཡབ་ལས་འབབ་ཨིན། ཁོ་འབྱུར་བའི་གྲིབ་མ་མ་བཞེས་  
མི་འབྱུར་བ་མེད་པ་དེ་ཨིན།།

༡༨ ཁོ་གྱིས་བཀོད་གནང་མི་སྤྱག་ཆགས་རྒྱུན་ངན་ལས་ང་བཅས་ལོ་ཐོག་གིས་ཕུང་  
འབྱུར་བའི་དོན་ལུ། ཁོ་རའི་བྱགས་འདྲོད་བཞིན་དུ་བདེན་པའི་གསུངས་ལས་  
ང་བཅས་རྒྱུད་གནང་ནུག།།

༡༩ ང་གིས་གཅེས་མི་སྤྱན་ཆ་ཚུ། མེ་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་དེ་ཕྱལ་ལས་ཉན། རྫོང་རྫོང་  
འབད་སྐབས། རྫོང་རྫོང་འབད་ཅིག་པ་བ།།

༢༠ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་ཅིག་པ་བའི་མེ་དེ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པའི་  
ལུ་སྤྱབ་མི་ཚུགས།།

༢༡ འདི་འབད་མ་ལས་བཙོག་པ་ག་ར་གྱིས་ལུགས་སྤལ་དང་ངན་པའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱ་  
སྤངས་ཞིན་མ་ད། ཁྱེད་རའི་རྣམ་ཤེས་སྐབས་ཚུགས་པའི་ཁྱེད་ནང་ལུ་བཙུགས་  
ཡོད་པའི་གསུངས་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལུ་ཚུ་འགོངས།།

༢༢ ཁྱེད་རང་གིས་ཁྱེད་རལུ་མགྲ་མ་སྐྱེར་བར། ཉན་ནི་རྒྱང་མ་ཅིག་མེན་པར། བཀའ་

སྤྱབ་ཚུགས་མེ་འབད་འགྱུར་དགོཔ་ཨིན།

- ༢༣ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་ག་གིས་བཀའ་ཉན་ཞིནམ་ད་སྤྱབ་མེ་དེ་མེན་པར་ཅིན། ཁོ་མི་གཅིག་གིས་མེ་ལོང་ནང་ལུ་ཁོ་རའི་གདོང་མཐོང་མི་བཅོག་འཐདཔ་ཨིནམ་ལས།
- ༢༤ ཁོ་གྱིས་ཁོ་རང་ལུ་བཟླ་དེ་སོང་བའི་བར་ནང་ཁོ་རང་ག་དེ་བཟུམ་ཡོདཔ་དེ་ཕུལ་ལས་བཟླ་སོང། ཁོ་མི་ག་བཟུམ་གཅིག་འོང་གམ།
- ༢༥ འདི་འབདཝ་ད་ག་ཨིན་རུང་ཐར་པའི་བཀའ་ཁྲིམས་ཚད་ཅན་ཕུན་སུམ་འབྱུང་བའི་མེ་ལོང་ནང་ལུ་བཟླ་དེ་སྤྱོད་པ་ཅིན། ཉན་ཞིནམ་ད་བཟླ་དེ་འགྱོན་བཟུམ་མ་འགྱུར་བར། ལཱ་སྤྱབ་མི་ལུ་འགྱུར་དི། མེ་དེའི་ལཱ་ལུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་འོང་།
- ༢༦ བྱེད་ཚུའི་སྤྱག་ལས་མི་ག་ཨིན་རུང་ཆོས་སེམས་ཅན་གཅིག་ཨིན་ཟེར་བསམ་པ་སྤྱོད་དི། ཁོ་རའི་ཕྱེ་ལུ་སྤྱབ་ཐག་མ་བཅུགས་པར་སེམས་ནང་ལུ་མགྲོན་མོར་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། མེ་དེའི་ཆོས་ལུགས་འདི་དོན་ད་མེདཔ་ཨིན།
- ༢༧ དམ་བུ་ཚུ་དང་ཨམ་སུ་མེ་རེང་མེ་ཚུ་གྱིས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྐབས་ལུ་བཟླ་མི་དང་། ཁོ་རང་འཛམ་གླིང་གིས་ཞན་ཆགས་ག་ཡང་མ་དགོ་པར་གནས་ཡོད་པ་ཅིན། ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱུ་མདུན་ལུ་གྱིབ་མ་མེདཔ་དང་རྣམ་པར་དག་པའི་ཆོས་ལུགས་ཨིན།

### ཡིའུ་གཉིས་པ།

ཕུག་པོ་དང་སྤྱང་ཀ་གཉིས་ཅིག་ཁར་བརྟེན་དགོཔ།

- ༡༡། དེ་སྤྱན་ཆ་ཚུ། བྱེད་ཚུ་དཔལ་དང་ཅན་པའི་ང་བཅས་རའི་གཅོམ་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀའི་དད་པ་དང་ཅན་མ་འབདཝ་ལས། བྱེད་ཚུ་གྱིས་མི་ལུ་ཉེ་རིང་འབད་མི་བརྟེན།
- ༢ ག་དེམ་ཅིས་སྤྱེ་མི་གཅིག་གསེར་གྱིས་མཛུ་དེ་གྱིས་བཅུགས་ཉེ་གོས་ཆེན་བགོ་ལ་བྱོན་མི་དང་། དེ་ཁར་ལུ་མི་སྤྱང་ཀ་གཅིག་བགོ་ལ་ཁམས་ལོག་སེ་སེ་བྱོན་དེ་བྱེད་ཚུའི་ཆོགས་ཁང་ནང་ན་ལུ་འོང་དེ་འབད་བ་ཅིན།
- ༣ གོས་ཆེན་བགོ་ལ་བྱོན་མི་དེ་ལུ་ཅིས་དེ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་བཞུགས་འདན་འདི་ཁར་བཞུགས་ཟེར་སྐབས་ཞིནམ་ད། དེ་ལས་མི་སྤྱང་ཀ་དེ་ལུ། དེ་ཁར་ལོང་སྤྱོད། ཡང་ཅིན་དེ་འོག་ལུ་སྤྱོད་ཟེར་སྐབས་དེ་འབད་བ་ཅིན།

- ༤ བྱེད་ཚུ་བྱེད་རའི་ནང་འཁོད་ལུ་དབྱེ་བ་དཔུང་མེད་ང་བསམ་པ་ངན་པའི་ཉེ་རིང་  
འབད་མེ་ལུ་མ་འགྱུར་གས།
- ༥ ང་གིས་གཅེས་མི་ཐུན་ཆ་ཚུ་ནམ་ཅོག་ཉན། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་འདིའི་  
མི་སྤྱང་ཀ་ཚུ་དད་པ་ལུ་ཕུགས་འགྱུར་གནང་ཏེ། ཁོ་ལུ་བྱམས་སེམས་ཡོད་མི་  
ཚུ་ལུ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་དྲུག་ཀྱིས་བརྒྱད་འཛིན་འབད་འགྱུར་ནི་  
དོན་ལས་འདམས་ཁ་མཛད་མ་གནང་མ་ཡིན་ན།
- ༦ འདི་འབད་ཅང་དྲེད་ཚུ་གྱིས་སྤྱང་ཀ་ཚུ་ལུ་ཅིས་མེད་འབད་ཅང་མས། མི་ཕུགས་  
ཚུ་གྱིས་མར་བསྐྱེམ་བཞག་དི་བྲིམས་སར་མ་བཀལ་གས།
- ༧ བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཐོབ་ཡོད་པའི་མཆོན་ལེགས་ཤོམ་དེ་ལུ་ཁོང་གིས་སྤྱར་པ་བཏབ་མི་  
ཕུགས་ཚུ་མེན་ནས།
- ༨ གསུངས་རབ་ནང་ལུ། བྱེད་རང་བཅོག་འཐད་པ་བྱེད་རའི་བྲིམ་ཆང་ལུ་ཡང་  
བྱམས་སེམས་སྦྱེད་དགོཔ་ཡིན་མ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལུ་ཡང་དད་པ་འབད་དི་བསྐྱབ་  
པ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་གྱིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཅང་ཡིན།
- ༩ འདི་འབད་ཅང་དྲེད་གྱིས་མི་ལུ་ཉེ་རིང་འབད་བ་ཅིན་ཐིག་པ་འབད་ཅང་ཡིན།  
བཀའ་བྲིམས་གྱིས་བྱེད་ཚུ་བྲིམས་ལས་འགལ་མི་སྦྱེ་ཅིས་འོང་།
- ༡༠ ག་དེ་སྦེ་ཟེར་ན་ག་ར་ཡིན་རུང་བཀའ་བྲིམས་ག་ར་ལུ་གནས་འདི་འབད་རུང་  
བཀའ་བྲིམས་གཅིག་ལས་འགལ་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་བཀའ་བྲིམས་ག་ར་ལས་  
འགལ་མི་འབད་འགྱུར་ཅང་ཡིན།
- ༡༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་ག་གིས་ལོག་གཞུང་མ་འབད། མི་ཡང་མ་གསད་ཟེར་  
གསུངས་ཡོད་པ་ཞིན་དུ། ད་ཀྱི་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ལོག་གཞུང་མ་འབད་རུང་མི་གཅིག་  
གསད་པ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་བཀའ་བྲིམས་ལས་འགལ་ཅང་ཡིན།
- ༡༢ ཐར་པའི་བཀའ་བྲིམས་བཞིན་དུ་བྲིམས་གཅོད་འགྱུར་བའི་མི་ཚུ་དང་བཅོག་  
འཐད་པ་བྱེད་ཡང་གཏམ་སྐབས། ལཱ་ཡང་འདི་བཟུམ་འབད་ནི་ཡིན་ན།
- ༡༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་སྦྱང་ཇེ་མེད་མི་དེ་ལུ་སྦྱང་ཇེ་མེད་པའི་བྲིམས་བཀའ་འོང་།  
སྦྱང་ཇེ་འདི་བྲིམས་གྱིས་རྒྱབ་ལོག་འབད་དགའ་སྤྱོད་འགྱུར་འོང་།

དད་པ་དང་ལྷ།

- ༡༤ དེ་སྤྱན་ཆ་ཚུ། མི་གཅིག་གིས་ཁོ་དད་པ་ཡོད་ཟེར་སྐབས་རུང་ལྷ་མེད་པ་ཅིན་གཅིས་ལྷ་ཕན། དད་པ་དེ་གྲིས་ཁོ་ལྷ་སྐབས་མཛད་ཚུགས་གམ།
- ༡༥ ག་དམ་ཅིས་སྤེལ་སྤྱན་གཅིག་ཡང་ཅིན་མི་སྤྱན་གཅིག་ལྷ་གྲོན་ནི་བཀོ་ལ་དང་། ཉིམ་རེར་བཟའ་ནིའི་བཞེས་སྒྲིམ་མེད་པ་ཅིན།
- ༡༦ བྱེད་ཚུ་ལས་གཅིག་གིས་ཁོང་ལྷ། བདེ་སྦྱིད་འབད་སྤང་། རྩོམ་ཉམ་དང་ཆོམ་དེ་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་སྐབས་རུང་ཡང་། ཁོང་ཚུའི་གཟུགས་ལྷ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་དེ་བྱེད་གྲིས་མ་བྱིན་པ་ཅིན་གཅིས་ལྷ་ཕན་པ་ཡོད་པ།
- ༡༧ དེ་བཅོག་འཐད་པ་དད་པ་ཡང་ལྷ་མེད་པར་འབད་བ་ཅིན་ཤི་ཤིམ་བཟུམ་ཅིན། དེ་རྒྱང་མ་གཅིག་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཅིན།
- ༡༨ ད་རུང་མི་གཅིག་གིས་བྱེད་ལྷ་དད་པ་ཡོད། ང་ལྷ་ལྷ་ཡོད། ད་བྱེད་གྲིས་ལྷ་མེད་པར་བྱེད་རའི་དད་པ་འདི་ང་ལྷ་སྟོན། ང་གིས་ང་རའི་ལྷ་གྲིས་སྟོར་ལས་བྱེད་ལྷ་དེ་དད་པ་སྟོན་འོང་ཟེར་སྐབས་པའི་དཔེ་སྤྱད་འོང་།
- ༡༩ ད་ཀོན་མཆོག་འདི་གཅིག་ལས་མེད་པ་ཅིན་མ་བྱེད་ཡོད་ཆེ་འོང་ག། བྱེད་གྲིས་ཡོད་ཆེ་དེ་འབད་བ་ཅིན་ལེགས་པས། བདུད་གྲིས་ཡང་ཡོད་ཆེ་དེ་གཟུགས་འདར་མ་ཅིན་པས།
- ༢༠ འདི་འབད་མ་ད་བསམ་མ་ཤེས་པའི་མི་བྱེད། ལྷ་མེད་པའི་དད་པ་འདི་ཤི་ཤིམ་བཟུམ་ཅིན་མ་བྱེད་གྲིས་ཤེས།
- ༢༡ ང་བཅས་རའི་ཨ་ཁྱས་ཨབ་ར་ཉམ་གྲིས་ཁོ་རའི་བྱ་ཚུ་ཨི་སག་དེ་དམར་མཆོད་ཕུལ་ནི་དོན་ལྷ་མཆོད་ཁྱི་འགྱ་འབྱེད་ཡོད་པ་ལས། ཁོའི་ལྷ་ལྷ་བརྟེན་དེ་ཐར་བར་མ་ཅིས་གམ།
- ༢༢ ཁོ་རའི་ལྷ་དང་དད་པ་གཅིག་ཁར་མཐུན་དི། ལྷ་ལས་བརྟེན་ཞིན་མ་ད་དད་པ་འདི་མཆོན་ཐུན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་འབད་འགྱུར་རུག།
- ༢༣ ཨབ་ར་ཉམ་གྲིས་ད་ཀོན་མཆོག་ལྷ་དད་པ་འབད་མ་ལས་བརྟེན། ཁོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་འགྱུར་ཡོད་པ་བཅིས་རུག་ཟེར་བྲིས་མི་དེ་བསྐྱབས་དི། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྟོ་ཆང་ཟེར་ཅིས་ཅིན་པས།



མཚོ་ནང་གི་སེམས་ཅན་ཅིས་རིགས་ལྷ་ཚོགས་ཚུ། མི་གྲིས་བདུལ་ཚུགས་དེ་  
འབད་བཟུང་།།

༩ བཅོན་དུག་གིས་གང་སྟེ་མ་ཚུགས་པའི་ངན་པ་ཡིན་པའི་སྟེ་འདི་མི་ག་གིས་ཡང་  
བདུལ་མི་ཚུགས་།།

༡༠ སྟེ་དེ་གྲིས་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་དང་ཡབ་ལུ་བརྟན་པ་ལུ་བའི། དེ་ལས་དགོན་  
མཚོག་གིས་སྟེ་བརྟན་ཡིན་པའི་མི་ཚུ་ལུ་དམོད་པ་ཡང་བརྟུག་ཡིན་།།

༡༡ སྟེ་མིས་པའི་ཁ་གཅིག་གིས་ནང་ན་ལས་སྟོན་འདེབས་དང་ཚོག་ངན་གཉིས་ཆ་  
ར་འཛོན་མ་ཡིན། དེ་སྟུན་ཆ་ཚུ། དེ་བཟུམ་ཡོད་པ་ཅ་ལས་འབྱུང་མ་བཟུག་།།

༡༢ ཚུ་མིག་རྒྱ་གཅིག་ལས་ཚུ་མང་ར་རྟོང་རྟོང་ཚུ་ཁ་ཉིག་ཉིག་གཉིས་ས་གནས་གཅིག་  
ལུ་འཛོན་འོང་གམ།།

༡༣ དེ་སྟུན་ཆ་ཚུ། རྟོང་ཤིང་གིས་སྟུར་ཤིང་འབྲས་བུ་དང་། རྟུན་ཤིང་ལུ་རྟོང་ཤིང་  
འབྲས་བུ་བདུགས་འོང་གམ། དེ་བཟུམ་ཚུ་མིག་ལས་ཚུ་ཉི་ཚུ་དང་ཚུ་ཉིང་སང་  
སང་གཉིས་ཆ་ར་མི་འཛོན་འོང་།།

༡༤ རྟེན་ཚུ་ལྷག་ལས་མི་མཁས་པ་དང་རིག་ཅན་ག་ཡོད་པ་སྟོ། ཁོ་གྲིས་སྟོན་ལམ་  
ལེགས་ཤོམ་སྟོར་ལས་ཁོ་རའི་ལུ་ཚུ་འདུ་ཤེས་གྲིས་རིག་པ་ལས་སྟོན་བྱིན།།

༡༥ འདི་འབད་ཅ་ད་འདི་གྲིས་སེམས་ནང་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཕུག་དོག་དང་འགྲན་  
སེམས་ཡོད་པ་ཅིན། བདེན་པའི་རྒྱུ་ལོག་ལུ་ངོམ་མ་སྟོན། དེ་ལས་ཤོབ་ཡང་  
མ་སྟུགས་།།

༡༦ རིག་པ་འདི་བཟུམ་སྟེང་སྟོགས་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་མེན་པར། འཛམ་གླིང་  
དང་། སྤྱི་ལོ་དང་། བདུད་གྲིས་རིག་པ་ཡིན།།

༡༧ ག་ཅིམས་ཟེར་ན་ཕུག་དོག་དང་བཅོད་པ་ག་སྟེ་ཡོད་སར་ལུ་འབྱུག་འཛིང་དང་  
ལུ་ངན་པ་ག་ར་དེ་ཁར་ཡོད་པ་ཡིན།།

༡༨ འདི་འབད་ཅ་ལས་སྟེང་སྟོགས་ལས་འབྱུང་བའི་རིག་པ་དེ་དང་པ་གཅིང་རྟོག་  
རྟོ། དེ་ལས་མཐུན་རྟོག་རྟོ། གཞན་ལུ་སྟོན་མི་བཟུང་ནི། གོ་བ་ཡོད་པ། སྟེང་  
ཇེ་ཆེ་ཆེ། འབྲས་བུ་ལེགས་ཤོམ། ཉེ་རིང་མེད་པ་དང་བརྟུས་མ་མེད་པ་ཚུ་ཡིན།།

༡༩ དེ་ལས་མཐུན་ལམ་འགྲིག་མི་ཚུ་གྲིས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པའི་འབྲས་བུ་ལོན་  
འདི་མཐུན་ལམ་སྟོར་ལས་བདུག་ཡིན།།



## མིའུ་བཞི་པ།

ངན་པའི་འདོད་པ་ལས་འཐབ་འཛིང་།

༡། གནས་དོན་ག་ཅིས་ལས་ཁྱེད་ཚུའི་ནང་འཁོད་ལུ་དམག་དང་འཐབ་འཛིང་  
 ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན་ན། དེ་ཚུ་ཁྱེད་ཚུའི་གཟུགས་ཀྱིས་འདོད་པ་དབང་ཆེན་ལས་བརྟེན་  
 འི་འབྱུང་མ་ཡིན།

༢ ཁྱེད་རའི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་མ་སྟོབ་ཞིམ་ད། ཁྱེད་ཀྱིས་མི་གསལ་པ་ཡིན། བརྟེན་  
 ལེམས་སྦྱེད་འདི་མ་སྟོབ་འབད་མ་ད། ཁྱེད་ཀྱིས་འཐབ་འཛིང་འབད་དི་དམག་  
 བརྟེན་ཡིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་མ་ཁྱུམ་ལས་བརྟེན་མི་སྟོབ།

༣ ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རའི་སྟོབ་པ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་མི་དེ་ཁྱེད་རའི་འདོད་  
 པ་ལོངས་སྟོང་འབད་ནི་འདོད་པ་ལྟར་ལས་བརྟེན་དི་ཡིན།

༤ ཁྱེད་ལོག་གཡེམ་པ་ཚུ་དང་ལོག་གཡེམ་མི་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་འཛམ་གླིང་པ་ཚུ་མཉམ་  
 ཆ་རྒྱུ་ལས་འབད་མི་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་དགའ་ཡིན་མ་མཉམ་གཤམ། ག་ར་ཡིན་  
 རུང་འཛམ་གླིང་པ་མཉམ་ཆ་རྒྱུ་ལས་འབད་མི་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་དགའ་ཡིན་ནོ།

༥ ང་བཅས་རའི་ནང་ན་གནས་པའི་རྣམ་ཤེས་དེ་འདོད་པའི་ཕྱག་དོག་འབད་མ་  
 ཡིན་ན་ཟེར་གསུངས་རབ་ནང་གིས་ཡོད་པ་དེ་དོན་དམེད་པ་ཡིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཚོ་  
 བསམ་གཏང་མ་ཡིན་ན།

༦ འདི་འབད་མ་དང་དགོན་མཆོག་གིས་ང་ཚུ་ལ་ཅན་ལུ་རྒྱུ་ལོག་མཛད་དི། ཉམ་  
 ཚུང་ལུ་ཐུགས་རྟེན་གནང་འོང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཁོ་ཀྱིས་ཐུགས་  
 རྟེན་ག་ཅིས་དེ་གནང་ཡོད།

༧ དེའི་དོན་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་དབང་ལུ་སྤྲོད་དི། བདུད་ལུ་རྒྱུ་ལོག་འབད་  
 བ་ཅིན་ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་བཀོག་བཞག་དི་འབྱོག་འབྱོར་འོང་།

༨ དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲོད་ལོག་ཁར་སོང་། ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་ཚུ་སྤྲོད་ལོག་ཁར་འབྱོན་འོང་།  
 ཁྱེད་ཐིག་ཅན་ཚུ། ཁྱེད་རའི་ལག་པ་ཚུ་འབྱུ། ཁྱེད་སེམས་གཉིས་བཅེག་ཡོད་  
 མི་ཚུ། ཁྱེད་རའི་དོན་ཉིང་གཙང་ཉིག་ཉི་བཟོ།

༩ ཐུག་བསྐྱེད་དང་ཐུ་ངན་འབད་དི་ཐུ། ཁྱེད་ཀྱིས་བགད་བྱི་ཐུ་ངན་དང་། དགའ་  
 སྤྲོད་ཐིག་ལུ་འབྱུར་འོང་།

༡༠ གཙོ་བོའི་གཟིགས་སར་ལུ་ཉམ་ཚུང་འབད་སྤྲོད་དི་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ཀྱིས་ཁྱེད་

ཡར་འབྲུག་ནང་འོང་།།

- ༡༡ སྤྱན་ཆ་ཚུ། བྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྦྱང་ཕབས་མ་བརྒྱབ། ཁོ་ག་གིས་ཁོ་  
རའི་སྤྱན་ཆ་ལུ་སྦྱང་ཕབས་བརྒྱབ་ནི་ལ་སོགས་པ་དང་། སྦྱོན་སྦྱོང་མི་དེ་བཀའ་  
བྲིམས་ལུ་སྦྱོན་སྦྱོང་མ་ཞིན། ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་བྱེད་ཀྱིས་བཀའ་བྲིམས་ལུ་སྦྱོན་  
སྦྱོང་པ་ཅིན། བཀའ་བྲིམས་ལུ་གནས་མི་མེན་པར་བྲིམས་དཔོན་སྟེ་འགྲུལ་མ་ཞིན།།
- ༡༢ བཀའ་བྲིམས་གནང་མི་དང་བྲིམས་དཔོན་དེ་གཅིག་ལས་མ་གཏོགས་མེད། ཁོ་  
ཀྱིས་སྒྲུབས་མཛད་ནི་དང་ཚར་གཅད་ནི་དབང་ཚད་ཡོད་པ་ཞིན། མི་གཞན་ཀྱིས་  
སྦྱོན་སྦྱོང་མི་ཁྱོད་ག་སྟོ།།
- ༡༣ བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་དེ་སྟེ་སྒྲུབས་ནི་ཞིན་པས། ད་རིང་ཡང་ཅིན་ནངས་པར་ང་བཅས་  
ར་གྲོང་བྱེད་དེས་གཏན་གཅིག་ནང་སོང་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཁར་ལུ་ལོ་ངོ་གཅིག་  
སྟེང་ཞིན་མ་ད་ཚོང་བརྒྱབ་དེ་ཁེ་བཟང་སྟོག་ནི་ཟེར་མ་མས།།
- ༡༤ འདི་འབད་མ་ད་ནངས་པར་ག་ཅིས་འབྱུང་འོང་ག་མ་བྱེད་ཀྱིས་མེ་ཤེས། ག་  
ཅིས་མ་ཟེར་ན་བྱེད་ཀྱིས་མི་ཚེ་དེ་ག་ཅིས་ཡོད་པ། ཡུད་ཐང་ཅིག་ལུ་ཐོན་ཞིན་མ་  
ལས་ཡལ་འགྲུ་བའི་ཚུ་རི་རྒྱུ་མ་པ་བཟུམ་ཅིས་ཞིན།།
- ༡༥ དེ་འོ་ཚབ་ལུ་བྱེད་ཀྱིས། གཙོ་བོ་འུགས་འདོད་ཡོད་ན་ང་བཅས་གསོན་པོ་འབད་  
སྟེང་འོང་། འདི་དང་འདི་བཟུམ་འབད་ནི་ཟེར་སྒྲུབ་དགོ་པ་ཞིན།།
- ༡༦ ད་ལྟོ་བྱེད་ཚུ་རང་སྟོང་བརྒྱབ་དེ་དག་འགྲོ་འབད་མ་མས། དེ་བཟུམ་ཀྱིས་དག་འ་  
སྟོང་དེ་དན་པ་ཞིན།།
- ༡༧ འདི་འབད་མ་ལས་ཁོ་ཀྱིས་ག་དེ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་མ་  
འབད་བར་ཅིན། འདི་ཁོ་ལུ་ཐྱིག་པ་ཞིན།།

ཡེ་ལུ་ཐུག་པ།

ཕུག་པོ་ཀྱིས་ཐྱིག་པ་ཚུ།

༄༅། ད་ལྟོ་བྱེད་ཕུག་པོ་དེ་ཚུ། བྱེད་རའི་འགྲུ་འབྱུང་ནི་འུག་བཟུལ་ཀྱིས་དོན་  
ལུ་སྦྱང་ངན་བརྒྱབ་དེ་ལུ་འོང་།།

༢ བྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཚུ་རྩལ་ནི་ཡོད། བྱེད་ཚུ་རི་སྒྲུབས་བགོ་ལ་ཚུ་འབྲུབ་ཕུག་པ་  
ཀྱིས་བཟུལ་འོང་།།

- ༣ བྱེད་ཚུའི་གསེར་དང་དབུལ་ཚུ་བཅའ་ཆགས་འོང་། དེ་ལས་བྱེད་ཚུ་དུས་མཐའ་  
མའི་ཉིམ་ལུ་བསགས་ཡོད་པའི་གཏེར་མཛོད་ཐུངས་རུང་། བཅའ་ཆགས་ཡོད་པ་  
དེ་གྱིས་བྱེད་ཚུའི་དཔང་གཞག་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི། ཤ་མེ་ནང་སྤྲེག་དོ་བཟུམ་  
བྱེད་ཚུའི་ཤ་བཟུའ་འོང་།།
- ༤ བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཞིང་ནང་ལོ་ཐོག་བཅའ་མེ་ཚུའི་རྒྱ་ཆ་མ་སྤྱོད་པར་གཞག་མི་དེ་ཚུ་གྱིས་  
བྱལ་སྐད་བརྒྱབ་ལས། ཁོང་ལོ་ཐོག་བཅའ་མེ་ཚུའི་ཐུ་སྐད་དེ་ཀྱན་དབང་གཙོ་བོའི་  
སྟན་དངས་འོང་།།
- ༥ བྱེད་ཚུ་ས་སྤེང་འདི་ལུ་ལོངས་སྤྱོད་འབད་དི་སྦྱིད་ཏིང་ཏི་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཨིན། སྤྲེག་  
གཙོད་གྱིས་ཉིམ་ལུ་བྱེད་གྱིས་བྱེད་རའི་དོན་ཏིང་ཚུ་རྒྱག་ཏི་རི་རི་བཟོམ་ཨིན།།
- ༦ བྱེད་ཚུ་བ་སེམས་དཔའ་ཚུ་བྱེད་གྱིས་བྱིམས་བཏང་དི་གསལ་ད་ཅུག། ཁོ་གྱིས་བྱེད་  
ལུ་རྒྱབ་ལོག་མི་མཛོད།།

### བཟོད་པ་དང་སྦྱོན་ལམ།

- ༧ འདི་འབད་མ་ལས་སྟན་ཆ་ཚུ། གཙོ་བོ་མ་འབྱོན་པའི་བར་དུ་བཟོད་པ་སྦྱོམས།  
སོན་མ་པ་གྱིས་ས་ཞིང་གི་ལོ་ཐོག་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་སྟུག་སྟེ། ཁོ་གྱིས་ཏེ་མ་དང་ཏིང་  
མའི་ཆར་ཚུ་གཉིས་ཆ་ར་མ་བབ་པའི་བར་དུ་ཡུན་རིང་མ་འབད་བཟོད་པ་  
སྦྱོམས་ཡོད་པ་ལུ་བཞ།།
- ༨ གཙོ་བོ་གྲགས་པར་འབྱོན་རེན་མ་མས། བྱེད་ཚུ་བཟོད་པ་སྦྱོམས་ཞིན་མ་ད་སྟེང་  
རུས་སྦྱོང་།།
- ༩ བྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི་ཉག་ཉག་མ་བརྒྱུང་། དེ་མེན་  
བྱེད་ཆར་གཙོད་འོང་། བྱིམས་དཔོན་སྟེའི་རྩ་བར་ལོང་དི་འདུག།།
- ༡༠ སྟན་ཆ་ཚུ། གཙོ་བོའི་མཚན་བཛོད་བཞིན་མ་ད་བཀའ་བཤད་མི་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་  
གྱིས་བཀའ་བྱུང་སྤྱོད་ཡོད་པ་དང་བཟོད་པ་སྦྱོམས་པའི་དཔྱེ་སྟོན་ཡོད་པ་བཟུམ་  
འབད་དགོ།།
- ༡༡ དཀའ་བྱུང་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལུང་བཅས་ལས་བཀའ་ཤིས་བཛོད་དགོཔ་ཨིན། བྱེད་  
ཚུ་ཨ་ཡོལ་གྱིས་སྟུག་སྟན་སྟེར་ལས་ནམ་གོ་ཡོད། གཙོ་བོ་ག་དེ་བཟུམ་སྟེང་ཇེ་  
ཅན་དང་བྱགས་ཇེ་ཅན་ཨིན། ཁོའི་བྱགས་འདོད་ལས་བྱེད་གྱིས་མཐོང་ཡི།།

- ༡༢ དེ་ལྟར་ཆ་ཚུ། ག་ར་ལས་འགལ་ཆེས་འདི། བཀའ་ཆད་མེད་ཀྱི་དོན་ལུ་མནའ་  
མ་འབོ། གཞིང་ཁམས་ལུ་མནའ་མ་འབོ། ཡང་ཅིན་ས་སྤང་ལུ་མནའ་མ་འབོ།  
ཡང་ཅིན་གཞན་ག་ཅིས་གཅིག་གིས་མནའ་མ་འབོ། ཁྱེད་ཀྱིས་གཏམ་ཆོག་  
འདི་ཞིན་ན་ཞིན་མ། མེན་ན་མེན་མ་སྤྲེལ་བས་དགོཔ་ཞིན།
- ༡༣ ཁྱེད་ཚུ་འོན་ང་འཁོད་ལས་ག་ལུ་སྤྱད་བཤལ་ཡོད་པ་དི། ཁོ་གྱིས་སྒྲོན་ལམ་བཏབ།  
ག་ལུ་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པ་དི། ཁོ་གྱིས་བསྟོད་དབྱངས་ལུ་ཡ།
- ༡༤ ཁྱེད་ཚུ་འོ་སྤྱད་ལས་ག་ལུ་ན་ན་ཆ་ཆ་འབྱུང་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ཆོས་ཆོགས་ཀྱིས་  
ཅན་ཤོ་ཚུ་འཁོ་ཞིན་མ་ད། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཁོ་ལུ་གཙོ་བོ་འཛུགས་ལུ་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་  
དེ་ཏམ་འཕུར་བྱེད་ཀྱིན།
- ༡༥ དེ་ལས་དད་པ་འོ་སྒྲོན་ལམ་གྱིས་ནད་པ་དེ་ནད་ལས་འགྲོལ་དི། གཙོ་བོ་འོ་ནད་པ་  
དེ་ཡར་འཕུ་འོང་། འདི་མ་ཆད་ཁོ་གྱིས་སྤྱི་པ་འབད་ཡོད་རུང་དེ་ཚུ་བཤགས་  
པ་བཞེས་གནང་འོང་།
- ༡༦ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཁྱེད་རའི་ཉེས་པ་ཚུ་འཐོལ་ལོ་བཤགས། ན་ཆ་དག་ནི་  
ཐབས་ལུ་གཅིག་གཅིག་གིས་དོན་ལུ་སྒྲོན་ལམ་ཁྱ། བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་འོ་མེ་  
གཅིག་གིས་སྒྲོན་ལམ་ལུ་མཐུ་སྟོབས་སྤྲོམ་ཡོད།
- ༡༧ ཞི་ལི་ཇ་ཟེར་བའི་མེ་དེ་རང་བཞིན་ང་བཅས་བཟུམ་ཞིན་རུང་། ཆར་པ་མི་འབབ་  
ནི་དོན་ལུ་སྒྲོན་ལམ་གནམ་མེད་ས་མེད་བཏབ་ཡོད་པ་ལས། ལོ་ངོ་གསུམ་དང་  
ཟླ་ངོ་དུག་གིས་བར་ནང་ས་ཁར་ཆར་པ་མི་འབབ་པས།
- ༡༨ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ད་རུང་ལོ་ག་དི་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་ད་ལུ། གནམ་མཁའ་ལས་ཆར་པ་  
འབབ་དེ་ས་གནི་ལས་ལོ་ཐོག་དེ་ཕལ་ལས་འབྱུང་བྱུག།
- ༡༩ སྤྱན་ཆ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་འོ་སྤྱད་ལས་གཅིག་གིས་བདེན་པ་ལས་བཤལ་འགྲོ་དི། ག་  
དེ་མ་ཅིས་སྤྲེལ་གཅིག་གིས་ཁོ་ལོ་ག་སྤྲེལ་འཁྱེད་འོང་བ་ཅིན།
- ༢༠ ཁོ་གྱིས་སྤྱི་པ་ཅན་གཅིག་ལམ་ལོ་ག་ལས་ལོ་ག་སྤྲེལ་འཁྱེད་འོང་མེ་དེ་གྱིས། མི་  
དེ་འོ་རྣམ་ཤེས་འཆི་བ་ལས་སྤྲེལ་འབད་དི། སྤྱི་པ་སྤྱང་ཆོགས་ཚུ་གསལ་  
ཡོད་པ་བཟུམ་ཅིས་ཞིན་ནོ།

༥ དེ་འོ་གྱིས་བསྐྱེད་བའི་ཕྱན་ཡིག་

དང་པ་བརྒྱགས་སོ།

༡༡། ཡེ་གྲུ་མ་ཤི་ཀའི་སྒྲུ་ཚབ་ཡིན་པའི་པོ་རྩོ་ལས། པོན་རྒྱས། ག་ལ་ཏི། ཀེ་པོ་  
རྩོ་སི་ཡ། ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་། པེ་ཐི་ནི་ཡ་ལུ་སྤྲོད་ཡོད་པའི་སྒྲུབས་བཅོལ་པ་ཚུ་ལཱ།

༢ དགོན་མཆོག་ཡབ་ཀྱིས་ཆེད་མངགས་བཞིན་དུ། ཐུགས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་དེ་རྣམ་  
པར་དག་པ་མཛད་གནང་སྟེ། ཡེ་སྤྱུ་མ་ཤིག་ཀྱི་བཀའ་ལྟ་གནས་མེད་ལས། ཁྱིའི་  
སྤྱུ་ཐག་གཏོར་དེ་འདམས་ལག་ནང་ཡོད་པ་ཚུ་ལྟ། ཐུགས་རྗེ་དང་བདེ་སྦྱིད་གོང་  
དུ་འཕེལ་བར་ཤོག་ཅིག།

2 ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀ་འཛམ་པ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་པ་ཡིད། ཁིའི་  
 རྟེན་རྗེ་སྤྲུལ་ལས་བརྟེན་དེ་ཡི་ཤུམ་ཤི་ཀ་འཛམ་པ་ལས་སྤྲུག་སྤྲུལ་པ་བཞེངས་ཡིད་པ་  
 ལས། ང་བཅས་ལུ་སྤྲུལ་གསུམ་རལ་གྱིས་རེ་བའི་ཆོ་སྤྲུག་གནང་ཡིད་པ་མ་ཆད།

ཞིང་ཁམས་ནང་བཞག་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཁོར་གྱིས་བྱིན་ཆབས་དེ་རུལ་ནི་མེད་པ་དང་།  
འཕྲོ་བཀྲག་མི་གཏང་ནི་དང་། མདངས་ཡལ་ནི་ཚུ་མེད་པའི་རྒྱ་ཁོར་སྐལ་ཤ་ཚུ་  
དུས་ཡུལ་རྟག་ར་བྱེད་ཚུའི་དོན་ལུ་མཛོད་གནང་རུག།།

ལ ཏུས་མཐའ་མར་ལུ་མངོན་སུམ་སྟོན་ནི་ཡོད་པའི་ཐར་ལམ་དོན་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་དང་  
པ་ལས་ཚུད་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་མཐུ་སྟོབས་དེ་སྤུང་དགོས་འབད་མཛད་གནང་  
ནུག།

༦ དེའི་ནང་ལུ་ཁྱེད་དག་འཇུག་པའི་ལུང་ཅིག། ད་ལྟོ་སྐབས་གཅིག་གིས་དོན་  
ལུ་ཁྱེད་ཚུ་སྐྱེས་པའུལ་ནམ་པ་ལྟ་ཆོག་ས་ཁྱེད་མི་དེ།

~ བྱེད་ཚུ་གྱིས་དད་པ་བརྟུན་མ་མེད་མ་འདི་གསེར་ལས་རིན་པོ་ངོ་སྤྲོམ་ཡོད་པ་དེ། མེད་  
ནང་བཙུག་པ་པཅིན་ཡལ་འགྲོ་ནི་བཟུམ་ཞིན་རུང་། ཡེ་ཤུམ་གྱི་ཀ་དོན་སྤུམ་འབྱོན་  
པའི་ཚོ། བཏྲོད་པ་དང་བཀྱར་སྟེ་དང་གཟི་བཞིན་ཚུ་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་ཞིན་།

5 ཁོ་ཉི་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་མ་མཇུག་ཅུང་ཁྱེད་ཚུའི་བྱ་མས་སེམས་ཡོད་པ་ལས། ད་  
 ཚུ་ཡང་ཁོ་མ་མཇུག་ཅུང་ཁྱེད་ཀྱིས་དད་པ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་གཟི་བརྟེན་གང་  
 བའི་དགའ་སྤྱོད་སྤྱབས་མ་ཤེས་ཚུན་དགའ་སྤྱོད་འབད།

- ༩ བྱེད་ཚུའི་དང་པའི་འབྲས་བུ་དེ་བྱེད་རའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ཐར་ལམ་ཐོབ་ཅིན།
- ༡༠ བྱེད་ལུ་འབྲུང་ནིའི་ཐུགས་རྗེ་སྐྱར་ལས་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་གྱིས་ལུང་སྟོན་གནང་དེ།  
ཐར་ལམ་འདིའི་སྐྱར་ལས་འཚོལ་ཉི་འདི་བ་དཔུང་རུག།
- ༡༡ མ་ཤི་ཀའི་རྩྭ་ག་བཟུལ་དང་དེའི་ཤུལ་ལས་གཟི་བཞིན་དོན་སུམ་སྟོན་ནི་ཡོད་པའི་  
མ་ཤི་ཀའི་ཐུགས་ཉིད་དེ་ཁོང་ཚུའི་ནང་ན་ཡོད་པ་དེ་གྱིས། ཁོང་ཚུ་ག་དང་ག་  
དུས་ཚོད་ག་གིས་དོན་ལུ་ཅིན་མ་དེ་ཚུ་གྱིས་ཅི་དག་གཏང་འོང་།
- ༡༢ དེ་ལས་དེ་ཚུ་ཁོང་རའི་དོན་ལུ་ཅིན་པར། ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་ཅིན་མ་མངོན་  
ཤེས་འབྲུང་འོང་། ད་ལྟོ་ཁོང་ཁམས་ལས་མར་གཏང་བའི་ཐུགས་ཉིད་ལས་  
ཚུད་དེ་ཐིན་བཟང་བཤད་མི་ཚུ་གྱིས། ཐིན་བཟང་དེ་ཚུ་བྱེད་ལུ་བཤད་ཡོད་པ་  
ལས། མོ་ཉ་ཚུ་ཡང་གཟིགས་ནིའི་ཐུགས་འདོད་སྦྱེད་རུག།

### མ་ཤི་ཀ་པའི་བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ།

- ༡༣ འདི་འབད་མ་ལས་བྱེད་རའི་སེམས་ཀྱིས་སྐྱེ་རགས་བཅེངས་ཅིན་མ་ད། དེག་  
པ་གསལ་ཉིག་ཉི་སྟོན། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་མངོན་སུམ་འབྱོན་པའི་དུས་ལུ་བྱེད་ཚུ་  
ལུ་གནང་ནི་ཅིན་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཀུན་ལུ་རེ་བ་སྦྱེད་དེ་ཐོང་།
- ༡༤ ཁ་ལུ་ཉན་པའི་བྱ་ཚུ་བཟུམ། ཉེ་མ་བྱེད་རའི་མ་དེག་པའི་འདོད་པ་ནང་ལུ་མ་  
ཤེས་པར་ཚུད་ཡོད་པ་བཟུམ་མ་འབད།
- ༡༥ བྱེད་ཚུ་འཁོ་གནང་མི་ཁོ་དམ་པ་ཅིན་དོ་བཟུམ། བྱེད་ཡང་ཚུན་ཆད་མེད་པར་  
སྦྱོང་ལམ་དམ་པ་འབད་དེ་འགྱུར་དགོ་པ་ཅིན།
- ༡༦ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་དེ་དམ་པ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་ཡང་དམ་པ་འབད་འགྱུར་དགོ་ཟེར་  
འཐུས་དེ་འདུག།
- ༡༧ ཉེ་རིང་མེད་པར་ཞལ་ཆད་གཅད་གནང་མི་ཡབ་ལུ་བྱ་བ་ཅིན། བྱེད་ཚུ་མི་རེ་  
རེ་བཞིན་གྱིས་འབད་པའི་ལཱ་དང་འཐུལ་དེ། བྱེད་འདི་ཁར་ཡོད་རིང་གི་བག་  
ཆགས་ཚུ་འདྲོག་པའི་ངང་ནས་བྱ་སྦྱོང་འབད།
- ༡༨ བྱེད་རའི་པ་མེས་ལས་འབྲུང་ཡོད་པའི་ཁྱེད་མ་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ་ལས་  
བྱེད་ཚུ་གྱིས་མི་རྟག་པའི་དདུལ་དང་གསེར་གྱིས་རིན་གོང་ལས་མ་ཉམ་ཅིན་མ་  
བྱེད་ཚུ་གྱིས་ག་དེ་ཅིས་ཡང་ཤེས།

- ༡༩ འདི་འབདམ་ལྷན་དང་བཅོག་པ་མེད་པའི་ལུག་ལྷག་བཟུམ་གྱིས་མ་ཤི་ཀའི་  
སྤྱུ་ལག་རིན་པོ་ཆེ་གྱིས་ཁྱེད་ཚུ་ཉ་ཉམ་ཅིན།
- ༢༠ འཛམ་གླིང་མ་བཀོད་པའི་ཉེ་མ་ལས་བསྐྱེས་ཡོད་པ་དེ་ཁོ་ཅིན། ཉུས་མཐའ་མར་  
ཚུན་ཁྱེད་ཚུ་འོ་ན་ལུ་མངོན་སུམ་འབད་འཁྱོན་འོང་།
- ༢༡ ཁོ་འཆི་བ་ལས་སྤྱུ་གསེན་པོ་འབད་ལྷོང་ས་དི་ཁོ་ལུ་གཟི་བརྩེད་གནང་བའི་དཀོན་  
མཆོག་ལུ་མ་ཤི་ཀ་ལས་རྒྱུད་དི་སྤྱོད་གཏང་ཡོད་པ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་  
དད་པ་དང་རེ་བ་སྦྱེད་དགོཔ་ཅིན།
- ༢༢ ཁྱེད་རའི་ཐུན་ཆ་ལུ་བརྩམས་མ་ཅེན་པར་བྱམས་སེམས་སྦྱེད་ནི་དོན་ལུ་བདེན་པའི་  
གསུངས་ལུ་ཉན་དི་ཁྱེད་རའི་སྤྱོད་ཚུ་བྱགས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་དི་རྣམ་པར་དག་པ་  
འགྱུར་ཡོད་པ་ལས་ཁྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཉིང་དངས་པའི་དཀྱིལ་ལས་ར་  
བྱམས་སེམས་སྦྱེད་དགོ།
- ༢༣ ཁྱེད་ཚུ་མི་རྟག་པའི་སྔན་ལས་མ་སྦྱེས་བར། གསེན་པོ་དང་ཉུས་རྒྱུན་བཞུགས་  
པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལས་བརྟེན་དི། རྟག་པའི་སྔན་ལས་ལྷག་དི་  
སྦྱེས་ཡོད་པ་ཅིན།
- ༢༤ གཅིས་མ་ཟེརན་གྱི་གཟུགས་ག་ར་རྩ་དང་བཅོག་འཐད་པ་ཅིན། མེད་གཟི་བརྩེད་  
ག་ར་རྩ་འོ་མེ་རྟག་བཟུམ་ཅིན། རྩ་དི་སྐམས་ཞིན་མ་ལས། མེ་རྟག་ཡང་ས་ཁར་  
འབུད་དི་ཡལ་འཁྱོལ་འོང་།
- ༢༥ འདི་འབདམ་ལྷན་གཙོ་བོའི་གསུངས་ཚུ་ཉུས་གཏན་ཉུ་གནས་པའི། གསུངས་  
དི་ཁྱེད་ལུ་བཤད་པའི་ཕྱིན་བཟང་དེ་ཅིན།

### མིའུ་གཉིས་པ།

རྩོམ་གསེན་པོ་དང་དམ་པའི་བྱུང་ཁབ།

༡༡། དེའི་དོན་ལུ་བསམ་པ་ངན་པ་དང་། གཡོ་སྤྱོད་དང་། འབྱིད་སྒྲོར་བརྒྱབ་ནི་  
དང་། ལྷག་དོག་དང་། ངན་པ་སྦྱབ་ནི་ཚུ་ག་ར་སྤངས་དགོཔ་ཅིན།

༢། གསར་པ་སྦྱེས་ཡོད་པའི་ཨ་ལོའི་ཨོམ་འཐུང་མེ་དང་བཅོག་འཐད་པ། ཁྱེད་ཚུ་  
ཡང་ཡར་ཡར་སྦྱེས་སྦྱོམ་ནི་དོན་ལས། ཚེས་སེམས་ཀྱིས་ཨོམ་འཐུང་ནི་སྤོང་འདོད་





པའི་ཉེས་ལུ་དཀོན་མཆོག་ལུ་བསྟོད་པ་ལུ་བའི་དོན་ལུ། ཁོང་ཕྱི་པ་ཚུ་གྱིས་  
སྤྱག་ལུ་བྱ་བ་སྟོད་ལམ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

དབང་དུ་སྤྱར་བའི་མངའ་བདག་གིས་བཀའ་ལུ་ཉན།

- ༡༣ མེའི་གལ་རིམ་ཚངམ་འབད་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་གཙོ་བོ་འཛིན་ལུ་བཀའ་དགོངས་སྤྱབ།  
གོངམ་རྒྱལ་པོ་ཚུ་ཨིན་རུང་།
- ༡༤ ཡང་ཅིན་བཀའ་ཚོན་ཚུ་ཨིན་རུང་། ལེགས་ཤོམ་ག་ཅིས་འབད་ཡོདཔ་ལུ་བསྟོད་  
པ་དང་། ཡང་ཅིན་ཟླལ་འབད་མེ་ལུ་བྱིམས་བཀའ་ནི་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་  
གིས་བསྐྱོལ་གནང་གནངམ་ཨིན།
- ༡༥ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁྱེད་གྱིས་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བའི་སྐྱེར་ལས་ཙ་རྒྱས་མ་རིག་  
པ་ཅན་གྱིས་ཁ་བཀག་དགོཔ་དེ། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་འདོད་ཨིན།
- ༡༦ ཁྱེད་ཚུ་རང་དབང་ལྷན་མ་འབད་སྤྱོད་ཞིནམ་ད། རང་དབང་དེ་རན་པ་འབད་  
སྤྱོད་འདོགས་མེན་པར། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱག་ཕྱིར་བྱ་མི་བརྩམ་འབད་དགོཔ་  
ཨིན།
- ༡༧ མེ་ག་ར་ལུ་གུས་ཞབས་འབད། སྤྱན་ཆ་ལུ་བྱམས་སེམས་སྦྱེད། དཀོན་མཆོག་  
ལུ་འདོགས་དགོ། རྒྱལ་པོ་ལུ་གུས་བཀྱར་འབད།

གཡོག་རྒྱལ་མི་བྱ་རིགས་ཚུ།

- ༡༨ བྱ་རིགས་ཚུ། ཁྱེད་རའི་དཔོན་ལུ་འདོགས་དི་ཁོའི་བཀའ་ལུ་ཉན། ལེགས་ཤོམ་  
དང་འཇམ་ཉིག་ཉི་མ་ཚད་རྒྱབ་བཀའ་ཨིན་རུང་ཉན་དགོ།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་མི་གཅིག་གིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་བསམ་ཞིནམ་ད་འགྱོད་པ་མེད་  
པར་གནོདཔ་འབད་དི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལུ་བཟོད་མི་དེ་ལེགས་པས།
- ༢༠ ག་དེམ་ཅིས་སྤྱོད་ཁྱེད་གྱིས་ཉེས་པ་འབད་དི་ཁྱེད་ལུ་བརྟུང་བརྟུངམ་འབད་བ་ཅིན་  
ག་ཅིས་ཏ་ལས་ནི། དེ་སྤྱོད་ཁྱེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་དི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཐོབ་དི་  
འབད་བ་ཅིན། དེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱགས་མ་ཉེས་འོང་།
- ༢༡ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེརན་ཁྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ཀའི་ཞབས་སུ་འབྲང་ནི་དོན་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་  
དཔེ་ཚོན་དགོ། ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་དཀའ་སྤྱག་བཞེས་ཡོདཔ་ལས།

གནས་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་དེ་ཁྱེད་ཚུ་འཕོ་གནང་གནང་མ་ཞིན།

༢༢ ཁོ་གྲིས་ཐྲིག་པ་ཚུ་ལས་མ་མཛད་པས། ཡང་ཅིན་ཁོ་འཕ་ལས་ནམ་ཡང་ངན་  
པ་མ་གསུངས་པས།

༢༣ ཁོ་གྲིས་སྐྱར་པ་བཏབ་མི་ཚུ་ལུ་བཀའ་བཀྱོན་མ་གནང་པས། གནོད་པ་བཀའ་  
མི་ཚུ་ལུ་འཛིགས་སྐྱག་མ་མཛད་པར་ཞལ་ཆེ་བུང་ཏང་ཏ་གཅད་མི་ཁོ་ལུ་ཁོ་རེ་  
བྱུགས་བཅོལ་མཛད་གནང་བྱུག།

༢༤ ཁོ་གྲིས་ང་བཅས་ཐྲིག་པའི་ནང་ལུ་ཤི་མི་ཚུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་ལུ་འགྱུར་  
ནི་དོན་ལུ། ང་བཅས་གྲིས་ཐྲིག་པ་ཚུ་ཤིང་འགྱུ་ཁོ་རེ་སྐྱ་གཟུགས་ནང་ལུ་  
སྤྲེལ་སྐྱུ་ལས་འབྱོར་བྱུག། ཁོ་འཕ་གཟུགས་གྲིས་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་འཕ་ཚུ་འབྱོལ་  
གནང་ཡི།

༢༥ ག་དེ་སྤྲེལ་ཟེར་ན་ཏེ་མ་ཁྱེད་ཚུ་ལུག་བཟུམ་སྟོར་རྒྱག་འབྱོལ་དང་རུང་། ད་ལྟོ་ཁྱེད་  
ཚུ་འཕ་ལུ་སྐྱབས་མགོན་དང་ལུག་རྩི་སྐྱ་མདུན་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ལྷག་དེ་འོངས་  
ཡོད་པ་ཞིན།

### མི་ལུ་གསུམ་པ།

#### ཨམ་སྐུ་དང་མགཔ།

༄༅། དེ་བཟུམ་ཁྱེད་ཨམ་སྐུ་ཚུ། ཁྱེད་རེ་མགཔ་གྲིས་དབང་ཚད་ལུ་གནས་དགོས་  
ཞིན། ཁོང་ག་གིས་བཀའ་ལུ་མ་གནས་པ་ཅིན། ཁོང་ཡང་བཀའ་མེད་པར་ཁོང་ཚུ་འཕ་  
ཨམ་སྐུ་གྲིས་སྤྱོད་ལམ་ལས་བརྟེན་དེ།

༢ ཁོང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ཁྱེད་ཚུ་འཕ་ལུ་མ་གཅོད་གཅོད་ཏིག་ཏི་དང་ངེས་བཤེན་  
སྤྲེལ་བྱུག་དགོས་ཞིན་པས།

༣ ཁྱེད་ཚུ་གྲིས་རྒྱན་ཆ་དེ་ཕྱི་ཁའི་མགྱུ་ཏི་སྐྱ་པར་ཚུར་ལྷ་མི་དང་། གསེར་གྲིས་  
རྒྱན་ཆ་དང་། གཟུབ་སྤྱོད་ཚུ་མེན་པར།

༤ ཁྱེད་གྲིས་བྱུང་ངོ་རིས་དེ་ཁོག་པའི་ནང་གི་གཡོ་སྐྱར་མེད་པའི་མཉམ་རྒྱུད་དང་  
ཞེ་བའི་རྣམ་ཤེས་གྲིས་ནོར་བུ་ཞིན་མ་ལས། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གཟིགས་སར་  
ལུ་རིན་གོང་སྤྲོམ་འབད་བའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཞིན།

- ༥ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དང་པོའི་དུས་ལུ་ཨ་མ་སྤྲུང་མ་པ་ཚུ་དགོན་མཆོག་ལུ་ཚྭ་གཏང་  
འབད་མི་ཚུ་གྱིས་བྱད་དོ་རིས་བཟོ་དེ་ཁོང་རའི་ཚུགས་གྱིས་དབང་ཚད་ལུ་འབད་  
ཚིང་ལུག།
- ༦ དེ་འབད་སྤྲུང་གྱིས་མོ་རའི་ཚུགས་ཨ་བ་ར་ཏམ་ལུ་གཙུག་པོ་ཟེར་སྤྲུལ་སྤེལ་དེ་ཁོ་ལུ་  
ཉན་ཞིན་མ་དུ། ཚུགས་གྱིས་དབང་ཚད་ལུ་ཚིང་ལུག། བྱེད་ཚུ་ཡང་ག་གི་བུ་མོ་  
ཨིན་རུང་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་ག་ཅིས་ཡང་མ་འདྲོག་པ་འབད་བ་ཅིན་དེའི་བུ་མོ་  
ཨིན།
- ༧ དེ་བཟུམ་བྱེད་ཚུགས་ཚུ་ཡང་ཁོང་ལྟ་མ་ཞན་པ་ཨིན་རུང་ཨ་མ་སྤྲུལ་གྱིས་བཀྱར་  
འབད། སྤྲུགས་མེའི་མི་ཆེ་འདི་ལུ་མཉམ་ཅིས་བཟུམ་མཉམ་ཅིས་འབྲུང་ནི་ཨིན་  
པས། སྤྲོན་ལམ་ལུ་བར་ཆད་མི་འབྲུང་ནི་དོན་ལུ། ཨ་མ་སྤྲུང་མཉམ་ཅིས་  
རིག་པ་དང་ལྡན་དེ་ཚིང་།

### མ་ཤི་ཀ་པའི་བྱམས་སེམས།

- ༨ མདོར་སྤྲུབ་ཅིན་བྱེད་ག་ར་སེམས་གཅིག། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཤ་ཆ་ཉིང་  
ཆ། སྤྲོན་ཆ་བཟུམ་བཟེགས་དང་། སྤྲོང་མེ་ཅན། མཉམ་ཚུང་འགྱུར་དགོཔ་ཨིན།
- ༩ བྱེད་ཚུ་བྱིན་རྒྱལ་སྤོང་པའི་དོན་ལུ་འཕོ་གནང་གནང་མ་ཨིན། ངན་པའི་ལེན་  
ལུ་ངན་པ་མ་འཇལ། ཆོག་ངན་ལེན་ལུ་ཆོག་ངན་མ་སྤྲུབ་པར་བྱིན་རྒྱལ་ལུ་  
དེ་བྱིན།
- ༡༠ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་སྤྲུག་ལུ་དགའ་མི་དང་། སྤྲོད་པའི་ཉམ་  
བཟུང་དགོ་མན་བ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཁའི་ཕྱེ་འདི་ངན་པ་ལས་སྤངས། དེ་  
ལས་ཁོ་རའི་ཁའི་ཡ་མཚུ་མ་མཚུ་ལས་གཏམ་ངན་དེ་མ་སྤྲུབ།
- ༡༡ ཁོ་གྱིས་ངན་པ་སྤངས་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྤྲུལས། ཁོ་གྱིས་སེམས་གཏིང་ལས་  
རང་ཨིན་ཅིས་མེན་ཅིས་བདེ་སྤྲོད་དེ་འཆོལ་དགོཔ་ཨིན།
- ༡༢ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་གཙུག་པོའི་སྤྲོན་དེ་ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་གཟིགས་ཡོད་པ་དང་།  
ཁོའི་སྤྲོན་དེ་ཁོང་གསལ་སྤྲུལ་བྱེད་མི་ལུ་གསན་འོང་། འདི་འབད་སྤྲུལ་གཙུག་པོའི་  
ཞལ་དེ་ཁོང་ངན་པ་འབད་མི་ལུ་རྒྱལ་ལོག་མཇུག་དེ་བཟུགས་འོང་།

- ༡༢ བྱེད་ཚུ་གྱིས་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། བྱེད་ལཱ་གནོད་པ་བཀལ་མི་  
ཁོང་ག་ཡང་མེད་འོང་།།
- ༡༣ འདི་འབད་མ་ད་བྱེད་ཚུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་དོན་ལཱ་གནོད་འཆེ་མྱོང་རུང་བྱེད་  
ཚུ་བདེ་བར་འགྱུར་འོང་། ཁོང་ཚུའི་འཇིགས་སྐྱུག་ལཱ་མ་འདྲོག། ཡང་ཅིན་  
སྤྱག་བསྐལ་ཡང་མ་འབད།།
- ༡༤ བྱེད་རའི་སེམས་ཀྱིས་གཏིང་ལས་གཙོ་བོ་ད་གོན་མཆོག་ལཱ་དང་དང་མས་གུས་  
སྦྱོང། བྱེད་ཚུའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཤེས་དགོ་མནོ་བའི་སྒོ་འདྲིད་ཡོད་པའི་  
མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་འདྲི་བ་ལཱ་ལན་བརྒྱབ་ནིའི་ག་འགྲིག་སྦྱོང་དགོ་པ་ཅིན།།
- ༡༥ བྱེད་ཚུ་མ་ཤི་ཀ་ནང་ནིའི་སྦྱོང་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ལཱ་ཁོང་སྦྱང་པལས་བརྒྱབ་མི་ཚུ་  
སྦྱང་པ་བརྒྱབ་མི་དེ་ཁོང་རང་ངོ་ཆ་རེ་རེ་འགྱུར་ནི་དོན་ལཱ་བྱེད་ཚུ་ནོར་འཁྱུལ་མེད་པ་  
འབད་སྦྱོང་དགོ།།
- ༡༦ དེ་སྤྱི་སྤྱི་བསྐལ་མྱོང་དགོ་པ་དེ་ད་གོན་མཆོག་གིས་བྱགས་འདྲིད་ཅིན་པ་ཅིན། ངན་  
པ་འབད་མ་ལས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་དོན་ལཱ་སྤྱག་བསྐལ་མྱོང་པ་ཅིན་དག།།
- ༡༧ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་ང་བཅས་ད་གོན་མཆོག་གིས་གོ་འཕང་ལཱ་དངས་ནི་དོན་ལཱ། མ་  
ཤི་ཀ་ཉེས་མེད་དེ་ཤིག་ཅན་ལོག་པ་ཚུ་གྱིས་དོན་ལས་ཆར་གཅིག་སྤྱག་བསྐལ་  
བཞེས་རུག། ཤ་ཁྱག་གིས་སྤྱ་གཟུགས་ལཱ་དེ་བཀོངས་རུང་། བྱགས་ཉིད་ལས་  
སྤྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་རུག།།
- ༡༨ འདི་མ་ཆད་ཁོ་འཕྱོན་ཞིན་མ་ལས། བཙོན་ནང་ལཱ་ཡོད་པའི་ནམ་ཤེས་ཚུ་ལཱ་ང་  
ཆོས་གནང་རུག།།
- ༡༩ དེ་ཚུ་ཉེ་མ་ནོ་སྤྱ་གྱིས་གུ་གཟིངས་བཟོ་བའི་སྐབས་ལཱ། ད་གོན་མཆོག་གིས་སྤྱག་  
བསྐལ་སྤྱ་ཆོགས་མཛད་རུང་བཀའ་ལཱ་མ་ཉན་མི་ཚུ་ཅིན། གུ་གཟིངས་དེའི་ནང་  
འཇུལ་དེ་ཚུའི་འགྲུ་ལས་མི་ཉུང་ཤོས་གཅིག་འབད་བའི་སྤྱག་ཆགས་བརྒྱད་  
གྱིས་ཆེ་ཐར་ཐོབ་རུག།།
- ༢༠ ལུས་གསོལ་གྱིས་ཉགས་མཆོན་ལས་ད་ལྟོ་བྱེད་ཐར་པ་ཐོབ་ཡོད་པ་དེ། གཟུགས་  
གྱིས་དེག་པ་ཚུ་འབྱུལ་མེན་པར། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་སྤྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་ཡོད་པ་  
སྐར་ལས་ནོར་འཁྱུལ་མེད་པར་འགྱུར་ནི་དོན་ལས་ད་གོན་མཆོག་ལཱ་ལུ་བ་ལུལ་མ་

ཞིན་མ་ལས་ཁྱད་ཚུ་ཐར་པ་ཐོབ་ཅིས།

༢༢ མ་ཤི་ཀ་ཞིང་ཁམས་ནང་ན་འབྱོན་དི། དཀོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་གཡས་པ་ཁ་  
ཐུག་བཞུགས་ཞིན་མ་ད། སྔ་ཉ་ཚུ་དང་། དབང་དང་། མངའ་ཐང་ཚུ་ཁོ་རའི་  
ལམ་ལ་འབངས་འབད་མཛད་གནང་བྱུག།

ཡཱི་བཞི་པ།

ཐིག་པ་སྤང་དགོཔ།

༡༡། མ་ཤི་ཀ་གྲིས་སྤྱུག་བྱུགས་ལས་ང་བཅས་དོན་ལུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཚུང་དགོཔ་བཞིན་  
དུ། ཁྱད་ཚུ་གྲིས་ཡང་དེ་བཟུམ་སེམས་སྦྱེད་དི་གོ་ཆ་ཁྱོན་ཞིན་མ་ད། གཞུགས་གྲིས་  
སྤྱུག་བསྐྱེད་ཚུངས་དི་ཐིག་པ་དང་ཁ་བྱལ་ཏི།

༢ རྒྱལ་ལས་ཤིག་གཞུགས་ནང་ལུ་ཡོད་རིང་མའི་འདོད་པ་བཟུམ་ཅེན་པར། དཀོན་  
མཆོག་གིས་ཐུགས་འདོད་བཟུམ་འཆོ་དགོཔ་ཞིན།

༣ ང་བཅས་རའི་མེ་ཆེ་འདི་འདོད་པ་ལུ་ཡོངས་སྦྱོང་ནི་དང་། ཞེ་སྤང་དང་། ར་  
བཟིབ་ལ་སྐྱུགས་པ་དང་། བག་མེད་པའི་བཟུང་འཐུང་ལུ་སྦྱོང་མི་དང་། ཞེན་  
པ་ལོག་པའི་སྤྱུག་ཆེན་གསུངས་བཞེན་ལུ་བཞེན་མི་ལ་སྐྱུགས་པ་ཚུ། ཕྱི་པ་ཚུའི་  
འདོད་པ་བཟུམ་དས་པའི་དུས་ལུ་འབད་ཡོད་པ་ཞིན།

༤ ད་ཉླ་ཕྱི་པ་ཚུ་ཁྱད་གྲིས་ཁོང་དང་གཅིག་ཁར་མ་སྦྱངས་པར་མཐོང་དི་ནམ་ཉླ་  
ལངས་ཏེ་ཁྱད་ལུ་སྤྱུང་ཕབས་བརྒྱབ་ཞིན།

༥ གསོན་པོ་དང་ཤིན་པོ་གཉིས་གྲིས་དབྱེ་ཞིབ་དཔྱད་གནང་མི་ཁོ་ལུ། ཁོང་དེ་ཚུ་  
རང་སའི་ཅིས་འདེབས་ཕུལ་དགོཔ་ཞིན་པས།

༦ ག་དེ་སྤྱོད་ཅེརན་གསོན་པོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕྱིན་བཟང་བཤད་པའི་དོན་དེ། མའི་ལུགས་  
སྤྱོད་འཛིག་ཆེན་པ་བཟུམ་ཞལ་ཆེ་གཅད་བུང་། དཀོན་མཆོག་ལུ་ཐུགས་ཉིད་  
ནང་ལུ་བཟུམ་འཆོ་མའི་དོན་ལུ་ཞིན།

༧ ག་ར་གྲིས་དུས་མཐའ་མ་སྤྱོད་ལོག་ཁར་སྤྱོད་ཅིས། ཁྱད་ཚུ་ཅན་པ་སྤྱོད་དི་རིག་  
པ་སྦྱིམ་ཞིན་མ་ད་སྤྱོད་ལམ་ནང་ལུ་གནས་སྤྱོད།

- ༩ བྱམས་པ་སྙིང་རྩེ་གྱིས་སྤྲེག་པ་མང་རབ་ཅིག་བཀའ་གཞག་པ་ཡིན། ག་ཅིས་  
ལས་ཡང་སྤྲེག་པ་འི་ཁྱེད་ནང་འཁོད་ལུ་བྱམས་པ་སྙིང་རྩེ་སྦྱོང་དགོས་ཡིན།
- ༡༠ སྤྲེག་ནི་མ་མང་པར་གཅིག་གི་གཅིག་ལུ་མཁྱེན་མི་གྱིས་དོང་ལེན་འབད།
- ༡༠ མི་རེ་རེ་ལུ་གསལ་རས་སྤོབ་ཡོད་པ་དང་སྙན་དི། དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྩེ་  
སྤྲེག་གས་གྱིས་གཉེར་པ་ལེགས་སྤོམ་བཅོག་འབད་པ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་  
ཞབས་རྟོགས་ཞུ།
- ༡༡ ག་དེམ་ཅིས་སྤྲེ་མིག་གིས་ཆོས་བཤད་པ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་དེ་  
བཤད་དགོས་དང་། མིག་གིས་ཞབས་རྟོག་ཞུ་བ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་གནང་  
བའི་རིག་ཆ་ལ་བཞིན་དུ་འབད་དགོས་དང་། དེ་ལས་ལུ་གན་ལས་འབད་རུང་  
ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ནང་ལས་རྒྱུད་དི་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཐུལ་དགོས་དེ། དུས་རྒྱུན་  
ལས་རྒྱུན་དུ་དཔལ་དང་མངའ་འཐང་ཁོ་གྱིས་ཡིན། ཨ་མེན།

མ་ཤི་ཀ་པ་ཡིན་པ་ཅིན་སྤྲེག་བསྐྱེད་ལས་བཟོད་དགོ།

- ༡༢ གཅིས་ཡོད་མི་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་མེ་བཟུམ་གྱིས་སྤྲེག་བསྐྱེད་བརྟག་དཔྱད་འབྱུང་མ་  
ད་ལུ། ཁྱེད་ལུ་ག་ཅིས་གྲ་ཅིས་འོང་ནི་ཡིན་པས་ཟེར་ནམ་རྟོག་མ་ལང་།
- ༡༣ མ་ཤི་ཀའི་གཟི་བུ་བུ་མཛོད་སྤྲེག་པ་འི་སྤྲེག་ལུ། ཁྱེད་ཚུ་ལུ་ག་ཅིས་  
དེ་དག་འཕྲོ་འབྱུང་ནི་འོང་། ཁོའི་སྤྲེག་བསྐྱེད་ཚུངས་ཡོད་པ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་  
ཡང་གཅིག་ཁར་སྤྲེག་ནིའི་དག་འཕྲོ་གནམ་མེད་ས་མེད་སྦྱོང་དགོ།
- ༡༤ ག་དེམ་ཅིས་སྤྲེ་ཁྱེད་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་མཆོན་ལས་གཞན་གྱིས་སྤྲེད་པ་བརྒྱབ་པ་ཅིན།  
ཁྱེད་ལུ་བདེ་བར་འབྱུར། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟི་བུ་བུ་གྱིས་  
ཐུགས་ཉིད་དེ་ཁྱེད་འགྲུ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་ལུ་ཁོ་ངན་པ་འབད་སྤྲེག་རུང་།  
ཁྱེད་ལུ་ཁོ་གཟི་བུ་བུ་མཛོད་ལེན་མ་ཡིན།
- ༡༥ འདི་འབད་མ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་མི་གསལ་ནི་ལ་སྤྲེགས་པ། ཡང་ཅིན་ཨར་མ་བརྟུན།  
ཡང་ཅིན་ངན་པ་འབད་ནི། ཡང་ཅིན་མིག་གིས་ལུ་ལུ་གནོད་པ་སྤྲེག་ནི་སྤྲེག་  
བསྐྱེད་འབྱུང་ནི་ཚུ་ཆ་ལས་འབད་མི་བརྟུབ།
- ༡༦ ཡིན་རུང་མིག་གིས་མ་ཤི་ཀ་པ་འབད་དི་ཁོ་ལུ་སྤྲེག་བསྐྱེད་འབྱུང་བ་ཅིན། ཁོ་  
གྱིས་ངོ་མ་ཆ་བར་དཀོན་མཆོག་ལུ་མ་ཤི་ཀའི་མཆོན་ལས་ཡིན་ཟེར་བཟོད་པ་ཐུག།





- ༦ དགོན་མཆོག་གིས་མཐུན་པས་པའི་ཕྱག་འོག་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་ཉམ་ཚུང་འབད་མྱོང་།  
དུས་ཚོད་རན་མ་ད་ལུ་ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ཚུ་ཡར་འཐུ་གནང་འོང་།།
- ༧ ཁྱེད་རའི་ཚ་སྤངས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཚུ་ག་ར་ཁོ་གྱིས་བསྐྱེད་པས་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
ཁོ་གྱིས་ཁྱེད་ཚུ་བདག་འཛིན་ཐབས་གནང་མ་ཡིན།།
- ༨ ཁྱེད་རའི་སྒྲིག་ལམ་བཅུག་སྤྱི་ན་ཐེན་ཅན་པ་སྟོན་མྱོང་། ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་ཁྱེད་  
ཚུ་འི་དག་བྱང་བྱང་བདུད་དེ་ངར་སྐད་བརྒྱབ་མི་སེཛེ་བཟུམ་ཤལ་ཏེ། ག་ཅིས་  
གྱ་ཅིས་བཟུམ་ནི་དོན་ལས་འཆོལ་དེ་འདུག།།
- ༩ འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་འི་སྤྱན་ཆ་ལུ་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་འདི་བཟུམ་འབྱུང་  
དགོཔ་ཡིན་མ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་དང་པ་ལུ་བརྟེན་དེ་བདུད་ལུ་རྒྱབ་ལོག་  
འབད།།
- ༡༠ འདི་འབད་ཅང་སྐབས་ཅིས་ཁྱེད་ཚུ་སྤྱག་བསྐྱེད་མྱོངས་དེ་འབད་རུང་། མ་གྱི་  
ཀ་ཡེ་གྱ་ལས་ཁོ་འི་མཐུའ་མེད་པའི་གཟི་བཙེད་ཁྱེད་ཚུ་འཕོ་གནང་བའི་ཕྱག་ས་  
ཇེ་ག་ར་གྱིས་དགོན་མཆོག་ལས། ཁྱེད་ཚུ་ལྷན་སྦྲེལ་ར་སྤྱན་མེད་པ། སྤྱི་ལུ་འཛུགས་  
སྤྱོད་ས་ཕྱག་ས། གཞི་ཅ་ཚུ་བཅུག་ས་དེ་གནང་འོང་།།
- ༡༡ དུས་རྒྱུན་ལས་རྒྱུན་དུ་རྒྱུན་གཟི་བཙེད་དང་མངའ་མཐུང་ཁོ་གྱིས་ཡིན། ཨ་མེན།།

### མཐུག་བསྐྱེད་

- ༡༢ ང་གིས་དམ་ཆོག་ཅན་སྤྱི་ཅིས་མི་སྤྱན་ཆ་སེལ་ཅ་རྒྱས་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དང་།  
དགོན་མཆོག་གིས་བདེན་པའི་ཕྱག་ས་ཇེ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་སྟོན་ནི་བཤད་པའི་  
ཡི་གུ་བྱུར་འདི་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་བརྟེན་ཏོག་ཏོ་འབད་མྱོང་  
དགོཔ་ཡིན།།
- ༡༣ ཁྱེད་མཉམ་འདམས་ཁ་གནང་བའི་སྤྱི་སྤྱི་ལོན་ལུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཆོག་ས་དང་། དེ་  
བུ་ཚུ་མར་ཀུས་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་བསྐྱེ་སྤྱོད་ཡོད།།
- ༡༤ ཁྱེད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བུམས་སེམས་གྱིས་ཁ་ཁུ་བཀལ་དེ་བསྐྱེ་སྤྱོད་འབད།  
མ་གྱི་ཀ་ཡེ་གྱའི་ནང་ལུ་གནས་ཡོད་པའི་ཁྱེད་ག་ར་ལུ་བདེ་སྤྱིད་པར་འགྱུར་ཅིག།  
ཨ་མེན།།

# ཕྱི་ཁྱིམ་བསྐྱེད་བའི་ཕྱིན་ཡིག་

## གཉིས་པ་བཞུགས་སོ།

༡། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཕྱག་ཕྱིར་བྱ་མེད་སྐྱེད་པའི་སེམས་ཕྱི་ཁྱིམ་ བྱང་  
ཆུབ་སེམས་པའི་དཀོན་མཆོག་དང་བཅས་རའི་སྐྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཕྱག་ས་  
རྗེའི་ཞལ་ཆེ་སྐོར་ལས་དང་བཅས་ར་དང་དད་པ་གཅིག་འབད་ཐོབ་མི་ཚུ་ལུ།

༢ དཀོན་མཆོག་དང་ཉིང་ཆ་བའི་དང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་རིག་པའི་སྐོར་ལས་  
ཕྱག་ས་རྗེ་དང་བདེ་སྐྱིད་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག།

༣ ཁོ་རའི་དཔལ་བཞིན་དང་ཁྱེད་པར་འཕགས་པ་ཚུ་ཤེས་དགོ་པའི་ཐབས་ཤེས་  
ལས་དང་བཅས་འཕོ་གནང་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས། ཁོ་རའི་མཐུ་སྟོབས་ལས་  
དང་བཅས་རའི་ཆེ་སྒྲིག་དང་དད་ལུས་ལུ་ཤེས་དགོ་པ་ཚུ་ག་ར་གནང་རུག།

༤ འདི་འབད་མ་ལས་དང་བཅས་ལུ་དམ་བཅའ་ག་ཅིས་དེ་སྦྱོར་དང་རིན་གོང་སྦྱོར་  
ཚུ་མཛད་གནང་མ་ལས། འདི་ད་པ་ལྟར་དུ་འཛམ་གླིང་ནང་ཡོད་པའི་དན་པ་  
ཚུ་ལས་ཁྱེད་ཐར་གནང་དི། དཀོན་མཆོག་གིས་རང་ག་ཤེས་ཐོབ་སྐྱེད་དེ་ཁྱེད་  
ལུ་གནང་རུག།

༥ འདི་མ་ཆད་ཁྱེད་ཚུའི་དད་པ་ལུ་དགེ་བ་དང་། དགེ་བ་ལུ་ཤེས་ཡོན་དང་།

༦ ཤེས་ཡོན་ལུ་རང་ཆོད་གཟུང་ནི་དང་། རང་ཆོད་གཟུང་ནི་ལུ་བཟོད་པ་དང་།  
བཟོད་པ་ལུ་ཆོས་སེམས་དང་།

༧ ཆོས་སེམས་ཅན་ལུ་སྤྱན་ཆའི་བཙེ་གདུང་དང་། སྤྱན་ཆའི་བཙེ་གདུང་ལུ་བྱམས་  
པ་སྟོང་རྗེ་གྱིས་བསྐྱེད་དགོ་པ་སྟེ་ཅ་འགོངས།

༨ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་དེ་ཚུ་ག་ར་ཁྱེད་ནང་ཡོད་ཞིན་མ་ལས་གོང་འཕེལ་འགྱུ་བ་ཅིན།  
དང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དོན་རྟོགས་ནང་ལུ་རྒྱས་པ་མེད་པ་དང་  
འབྲས་བུ་མེད་པ་མི་འགྱུར།

༩ འདི་འབད་མ་ད་ཁོ་ག་ལུ་དེ་ཚུ་ག་ར་མེད་པ་ཅིན་མིག་ཞར་མ་ཡིན། རྒྱང་རིང་  
སར་ལས་གན་ཡང་མ་མཐོང་པར། ཁོ་གྱིས་ཉེ་མ་ཁོ་རའི་རྒྱུ་པ་རྟོང་མ་ཚུ་འདག་  
ཡོད་པ་དེ་བཞིན་སོང་མ་བཟུམ་ཅིས་ཡིན།

༡༠ དེ་ལས་རྟེན་དེ་ལྷན་ཆ་ཚུ། བྱེད་ཚུ་འབོ་ཡོད་པ་དང་འདམས་ཁ་གནང་ཡོད་པ་  
ལས་བརྟེན་རྟོག་རྟོ་འབྱུང་དེ་ད་རུང་ཡིན་རུང་དེ་བས་ལྷག་པ་ཅུ་འགྲངས་དེ་  
འབད་བ་ཅིན་ཐར་མ་འཁོལ་མེད་འོང་།

༡༡ ག་དེ་སྤྲེའུ་ཅེརན་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་དང་སྐྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཐའ་  
མ་མེད་པའི་རྒྱལ་སྤང་ནང་ལུ་བྱེད་ཚུ་ཞབས་རྟོག་དང་བཅས་པ་སྤྲེའུ་ཅེརན་ཅི་ཡིན།

### བཻཌླ་བཤགས་རན་པའི་སྐྱར་ལས།

༡༢ བྱེད་ཚུ་གྱིས་དེ་ཚུ་ག་ར་སེམས་ལུ་བྱ་བ་ཡོད་པ་དང་ད་སྟོ་བདེན་པའི་ནང་ལུ་  
བརྟེན་རྟོག་རྟོ་ཡོད་རུང་། བྱེད་ལུ་ང་གིས་དུས་ཨ་རྟག་ར་བྱ་བ་སྐྱུལ་འབད་  
ནི་སྟོ་འདོད་ཡོད།

༡༣ ང་རང་དབུ་གུར་འདི་ནང་ཡོད་རིང་བྱེད་ཚུ་བྱ་བ་སྐྱུལ་འབད་དེ་གཉིད་དཀྲོག་  
དགོཔ་མནོཝ་མས།

༡༤ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་གྱིས་ང་ལུ་སྟོན་ཡོད་པ་བཟུམ། དེ་དབུ་གུར་  
འདི་དེ་བས་འབྱོ་བའི་དུས་སྟོ་ལོག་ཁར་སྟོན་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ང་གིས་ཤེས་ཅིས།

༡༥ ལྷག་པར་དུ་ང་ཚེ་འདས་འབྱོ་རུང་ཡང་བྱེད་ཚུ་གྱིས་དེ་ཚུ་ག་ར་སེམས་ཁར་བྱ་  
ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ང་གིས་ག་དེ་བྱ་བ་འབད་འོང་།

༡༦ ག་ཅིས་མ་ཅེརན་ང་བཅས་གྱིས་བྱེད་ལུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མཐུ་སྟོབས་དང་  
ལོག་སྟོ་འབྱོན་ནི་སྐྱར་ལས་བཤད་པ་ད་ལུ། མཁས་པ་བཅོ་བཅོ་བའི་གཏམ་ལོ་  
རྒྱས་ཚུ་མ་བཤད་པར། ཁོའི་གཟི་བརྗིད་སྟོམ་ང་བཅས་གྱིས་མིག་རྟོའི་མངོན་  
སྲུམ་མཇལ་འོང་ཅེར་བཤད་བཤད་པ་ཡིན།

༡༧ ག་དེ་སྤྲེའུ་ཅེརན་ཁོ་གྱིས་དགོན་མཆོག་ཡབ་ལས་གུས་བཀྱར་དང་གཟི་བརྗིད་ཐོབ་  
མ་ཆད། གཟི་བརྗིད་སྟོམ་གྱིས་ནང་ལས་འདི་ང་གིས་བྱུགས་དེ་གྱིས་པའི་དེ་སྲས་  
གཅིག་པ་འདི་ཡིན་ཅེར་པ། སྤངས་སྤྲོ་ཁོ་ལུ་འབྱུང་རུག།

༡༨ ང་བཅས་ཁོ་དང་མཉམ་དམ་པའི་རི་དེ་ཁར་སྟོན་པ་ད། ཞིང་ཁམས་ལས་འབྱུང་  
བའི་གསུངས་སྤྲེའུ་དེ་ང་བཅས་ཀྱི་རྣམ་གོ་གོམ་ཡིན།

༡༩ ང་བཅས་ལས་ལྷག་པའི་ལུང་བརྟེན་པའི་གསུངས་ངེས་པར་འབད་ཡོད། གནམ་  
རྩ་པ་ཉམ་མ་ཤར་བའི་ཉེ་མ་ཤར་བའི་མདངས་འདི་ལྷན་ནག་ནང་ཤར་དོ། གནམ་

ལངས་ཞིན་མ་དུ་ཉི་མའི་སྐར་མ་དེ་ཁྱེད་ཚུའི་སེམས་ནང་ལུ་ཤར་བའི་བར་ནང་།  
ཁྱེད་ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཡོད་པའི་འབྲན་པ་སྟོན་པ་ཅིན་ལེགས་པས།།

༢༠ གསུངས་རབ་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་ག་ཅིས་ལུ་ཡང་ག་དག་འཛ་འབད་དོན་འབྲེལ་  
འབད་མ་མཆོག་པ་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས།།

༢༡ ག་དེ་སྤྱོད་ཅེར་ན་དང་པོའི་དུས་ལུ་ལུང་བསྟན་ག་ཅིས་ཡང་མི་ཀྱིས་མནོ་བསམ་ལས་  
འབྱུང་འབྱུང་མ་མེན་པས། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུད་སྒྲུལ་ལས་དགོན་  
མཆོག་གིས་དམ་པ་མི་ཚུ་ལས་རྒྱུད་དེ་ལུང་བསྟན་ཚུ་བཀའ་གནང་གནང་མ་ཨིན་  
པས།།

### མིའུ་གཉིས་པ།

ལུང་སྟོན་པ་རྩལ་མ་དང་སྟོབ་དཔོན་རྩལ་མ།

༄༅། མི་དམངས་སྒྲུག་ནང་ལས་ལུང་སྟོན་པ་རྩལ་མ་ཚུ་འཛོན་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁྱེད་  
ཚུ་ཀྱིས་ནང་འཁོད་ལུ་ཡང་སྟོབ་དཔོན་རྩལ་མ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་ཀྱིས་འཕྱང་  
བཟོ། བདེན་པ་མེད་པའི་བསྐབ་བྱ་སྟོན་དི། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་སྤྱུལ་རིན་འབད་གནང་བའི་  
སྤྱོན་བདག་ལུ་རྒྱབ་ལོག་འབད་དི། ཁོང་རའི་འགྲུ་ལུ་དེ་ཤལ་ལས་འཕྱང་སྟོང་བའི་  
ཙུ་བ་འཛོན་མ་ཨིན།།

༢ དེ་ལས་མེལ་ཤ་གཅིག་གིས་ཁོང་ཚུའི་འདྲོད་ཆགས་ཀྱིས་ལམ་ལུགས་ལུ་གནས་  
པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བདེན་པའི་ལམ་ཚུ་ངན་པ་ཟེར་སྐབས་འོང་།།

༣ བརྒྱབ་སེམས་ཀྱིས་རྩན་པའི་གཏམ་ལས་རྒྱུད་དེ་ཁྱེད་ལུ་ཁོང་གིས་མགོ་བསྐྱར་  
བརྒྱབ་འོང་། ཁོང་ཚུའི་བྲིམས་གཅོད་དེ་དེ་མ་ཐག་གཅོད་ཡོད་པ་དེ་མ་ཐོག་  
པར་ཙུ་ལས་མི་བཞག། ཁོང་ཚུ་ཀྱིས་འཕྱང་སྟོང་མི་དེ་ཤི་ཤིས་ཡང་མེན།།

༤ ག་དེ་སྤྱོད་ཅེར་ན་ག་དེམ་ཅིས་སྤྱོད་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲིག་པ་འབད་མི་ཕོ་ཉ་ཚུ་མ་  
བཏང་བར། བྲིམས་གཅོད་ལུ་སྤྱོན་པའི་དཔྱལ་བའི་དོང་ནང་ལུ་སྒྲུགས་ཐགས་  
བཅིངས་དེ་དཔྱུགས་བཀོག་དེ་འབད་བར་ཅིན།།

༥ ཆོས་མེད་པའི་འཛམ་གླིང་ལུ་རྒྱ་རུད་གནང་བའི་སྐབས་སུ་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་པའི་  
ཆོས་བཤད་མི་ནོ་ཨྲ་དང་གཞན་མི་བདུན་སྐབས་མཛད་ཚུགས་དི། དེ་མ་འཛམ་  
གླིང་རྫིང་མ་དེ་མེད་པ་མ་གཏང་པར་མཛད་པ་ཅིན།།

༦ ཆོས་མེད་པའི་ཕྱི་པ་ཚུ་འཛམ་དགོ་པའི་དོན་ལུ། གྲོང་ཁྱེར་སོ་དམ་དང་གོ་མོ་

- ར་ཐལ་བར་ཆགས་གཏང་དེ། ཁོང་ཚུ་སྤངས་པའི་ཆར་གཅད་གནང་ཅུག།
- ༥ ཁོ་གྲིས་ལོག་ཆོས་ཅན་ཚུ་འདྲོད་ལོག་སྤྱོད་པའི་ངན་པ་ཚུ་གྲིས་བར་ནང་ལས་  
སྐབས་མཛད་གནང་ཅུག།
- ༦ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པའི་མི་དེ་ཁོང་གྲིས་མ་རིགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་  
ལུ་ཉིམ་རེར་བཞིན་དུ་མཐོང་མཐོང་མ་དང་གོ་གོམ་བའི་ཉིམ་ཐག་དེ་ཁོ་སྐབས་  
མཛད་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན།
- ༧ ཆོས་སེམས་ཅན་ཚུ་བར་ཆད་ལས་སྐབས་མཛད་ནི་དང་ཆོས་མེད་མི་ཚུ་ཞལ་ཆེའི་  
ཉིམ་ལུ་བྲིམས་གཅད་ནི་ཚུ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཁྱེན་མ་ཡིན།
- ༡༠ བྱད་པར་དུ་ཁོང་འཇིག་རྟེན་པའི་འདྲོད་ཆགས་བཅོག་པ་དང་དཀོན་མཆོག་གིས་  
དབང་ལུ་མ་ཅིས་མི། དེ་ལས་ཁོང་ཉིམ་པ་མཐོ་མེད་དང་ད་རྒྱལ་ཅན་དེ་ཚུ། དཔལ་  
བཟེད་དང་ལྡན་པ་ཚུ་ལུ་སྤྱད་པ་བརྒྱབ་པར་ལུ་མི་འདྲོག།
- ༡༡ སྔ་ཉ་ཚུ་དབང་དང་མཐུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་རུང་གཙོ་བོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་ཁོང་ལུ་རྒྱལ་  
ལོག་འབད་དི་སྦྱོན་མི་བཏགས།
- ༡༢ དེ་ཚུ་གཟུང་ཞིན་མ་དགས་དེ་ཉི་འབད་བའི་ཁ་སྐབས་མ་ཤེས་པའི་འདྲུད་འགྲོ་  
སེམས་ཅན་རང་བཞིན་བཟུམ། མ་ཤེས་མི་དེ་ལུ་ངན་པ་སྐབས་དི་འབད་བ་ཅིན་  
སེམས་ཅན་བཅོག་འཐད་པ་སྤེལ་མེད་པ་གཏང་འོང་།
- ༡༣ ངན་པའི་དོན་ལས་ངན་པ་ཐོབ་འོང། ཉིམ་ལུ་བག་ཆགས་མེད་པ་སྤེལ་བྱ་བ་སྤྱོད་  
ལམ་སྦྱོད་རྟོང་རྟོ་ཅིས་དེ། ཁོང་དེ་ཚུ་བྱེད་མཉམ་བཞེས་སྒྲིའི་མཁྱེན་མ་ལུ་ཆོད་  
མ་ཤེས་པར་འོངས་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པ་དེ་མ་གྲིབ་དང་སྦྱོན་ཅན་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༤ ལོག་གཡེམ་གྲིས་གང་གང་མ་མིག་རྟོ་བཟླ་དེ། རྣམ་པ་ལུ་འཛུམ་ནི་མེད། མི་  
ཞན་པ་ཚུ་ལུ་མགོ་སྒྲུབ་བརྒྱབ། ཁོང་ལུ་རྣལ་སེམས་སྤངས་བའི་དོན་རྟོང་དང་  
ལྡན་པས། དམོད་པ་ཕོག་པའི་ཨ་ལོ་ཚུ།
- ༡༥ ལམ་ཐང་ལམ་དེ་སྤངས་དེ་འཁོར་བར་འབྱུངས་ཡིན་པས། བེ་ཨོར་གྱི་བྱ་ཚུ་  
སྤལ་ཨམ་རྟིང་བརྟེན་འགྲོམ་ལས། མ་རིགས་པའི་སྒྲ་ཆ་ལུ་དག་འཛུམ་ཡིན།
- ༡༦ ཁོའི་བོང་ཀུ་སྐྱུག་པ་དེ་གྲིས་མའི་སྤང་ནང་ཁ་སྐབས་དེ་ལུ་ལུང་སྦྱོན་པ་དེ་གྲིས་  
ཆོལ་འཆོལ་མེད་ལས་བཀག་ཞིན་མ་དེ། ཁོའི་རྣམ་པ་ལུ་བཀའ་བྱོན་གནང་ཅུག།
- ༡༧ དེ་ཚུ་ཚུ་མེད་པའི་ཞུམ་ཚུ་དང་། རྒྱུང་གིས་སྤྱག་པའི་ས་རྒྱལ་ཡིན་མ་ལས། དེ་



ཚུའི་དོན་ལུ་ཐུན་པའི་ནག་དུང་དུས་རྒྱན་དུ་བཞག་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་འཛོལ་འཛོལ་མ་ཚུ་གྱིས་སྤྱག་ལས་ཉེ་ཆར་ཐར་  
མེ་ཚུ། ཤ་ག་བྱུགས་གྱིས་འདོད་ཆགས་གྱིས་མགྲོ་སྐྱར་མ་ཞིན།

༡༩ ཁོང་ཚུ་གྱིས་གཞན་ལུ་ཐར་ནི་ཁས་སྒྲུངས་འབད་རུང་ཁོང་རང་འཕུང་སྒྲུང་བའི་  
ཐན་གཡོག་ཞིན། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་གཅིག་ག་གིས་ཁོང་ཚུའི་དབང་ལུ་ཚུད་  
མེ་དེ་ཁོ་དེའི་ཐན་གཡོག་ཞིན།

༢༠ ག་དེ་སྤྱེ་ཟེར་ན་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་དང་སྐྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུ་མ་  
ཤེ་ག་གྱིས་རྟོགས་པའི་སྐྱར་ལས་འཛོལ་སྒྲུང་གིས་སྤྱིག་གིབ་ལས་ཐར་པའི་ཤུལ་  
ལས། ད་རུང་དེའི་ནང་ན་འཚུད་དེ་ཁོང་དེའི་དབང་ལུ་སྒྲུངས་ཉེ་འབད་བ་ཅིན།  
མཇུག་མཐའ་མ་དེ་ཉེ་མ་ལས་སྤྱག་པ་མཐའ་སྤྱག་སེ་སེ་འབྱོ་འོང་།

༢༡ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དེ་ཚུ་གྱིས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་པའི་ལམ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་དམ་པའི་  
བཀའ་གནང་གནང་མ་དེ་ལུ་རྒྱུ་ལོག་འབད་མ་ལས། དེ་ཚུ་མ་ཤེས་པ་ཞིན་པ་  
ཅིན་ཁོང་གིས་དོན་ལས་ལེགས་ནི་ཞིན་པས།

༢༢ བདེན་པའི་གཏམ་དཔྱེ་གཏམ་ལས། རོ་བྱེ་དེ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཁ་ལས་སྤྱག་སར་  
ལུ་ལོག་དེ་བཟླ་བར་འབྱོར་ཞིན། སྤྱག་པ་དེ་ག་དེ་སྤྱེ་རྒྱུ་འབྱུ་རུང་ཁོ་རའི་འདམ་  
ནང་ལོག་འབྱུར་མ་ཞིན་ཟེར་སྐྱབས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་སྤྱེ་ཁོང་ལུ་འབྱུང་ནུག།

ལཱ་གསུམ་པ།

ཡེ་ཤུ་འབྱོན་པའི་ནིམ།

༄༅། ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཚུ། འདི་ང་གིས་བསྐྱེལ་བའི་ཡེ་གྲ་གཉིས་པ་ཞིན། ད་རྫོ་  
བྱེད་ལུ་འབྱེས་ཡོད་པ་དེ་སྤྱེ་སྤྱེ་བའི་རྒྱུ་དུ་བྱེད་ཚུའི་སེམས་འདག་རྟོག་རྟོག་ལུ་ང་བསམ་  
ཆར་ཡོད་པ་ཞིན།

༢ ལུང་རྟོན་པ་དམ་པ་ཚུ་གྱིས་ལུང་བཟླ་ན་དང་། གཙོ་བོ་དང་སྐྱབས་མགོན་གྱིས་  
བཀའ་སྤྱོད་ཚབ་ཚུ་ལས་རྒྱུད་དེ་གནང་ཡོད་པ་དེ་ཚུ་བྱེད་གྱིས་སྤྱགས་ལུ་བཟླ་མ་ནི་  
དོན་ལུ་ཞིན།

༣ དང་པ་འདི་དེ་སྤྱེ་ཞིན་མ་ཉེ་གོ་མ་འབད། དུས་མཐའ་མར་ཁོང་ལ་ལུ་གཅིག་



- འདོད་པའི་དབང་དུ་ཐལ་དེ་བྱེད་ལུ་འཕྱ་མི་འབད་འགྱུར་འོང་།།
- ༤ ས་མེས་ཚུ་ཆོ་འདས་ཏི་འཛམ་གླིང་གི་གོ་ཐོག་ལས་ཡོད་པ་བཟུམ་ག་ར་དེ་ཅོག་  
འཐད་པ་འདུག། ཁོ་འབྱོན་ནི་ཨིན་པའི་དམ་བཅའ་བཞེས་མི་དེ་ག་སྟེ་ཡོད་པ་  
ཟེར་སྐབས་འོང་།།
- ༥ ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོང་ཚུ་སྒྲོམ་པ་ཨིན་མ་ལས། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་  
ལས་ཏེན་ཞིང་ཁམས་དེ་ཏེ་མ་དང་། ས་ཞི་དེ་ཚུ་ལས་འབྱུང་དེ་ཚུ་གྱིས་མཐའ་  
སྐར་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེར་མནོ་བསམ་བཏང་མས།།
- ༦ དེ་ལུ་བཏེན་ཏི་གནས་པའི་འཛམ་གླིང་དེ་ཚུ་གྱིས་དགངས་ཏི་མེད་པ་གཏང་ནུག།།
- ༧ འདི་འབད་རུང་ད་ཚུ་ཡོད་པའི་ཞིང་ཁམས་ཚུ་དང་ས་གཞི་དེ་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་  
གསུངས་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་དེ་མེ་གིས་ཆོག་ནི་དང་། ཆོས་མེད་པའི་མི་ཚུ་  
ཆར་གཅད་ནི་དོན་ལུ། བྱིམས་གཅོད་ཉིམ་ལུ་ཚུན་བཞག་གནང་ཡོད་པ་ཨིན་པས།།
- ༨ ག་ཅིས་ཡོད་པ་ཚུ། གཙོ་བོའི་གཟིགས་སར་ལུ་ཉིམ་གཅིག་དེ་ལོ་སྟོང་ཕྱག་དང་  
ལོ་སྟོང་ཕྱག་དེ་ཉིམ་གཅིག་དང་འབྲམ་ཨིན་མ་སེམས་ལས་མ་བཟུང་།།
- ༩ མི་ལ་ལུ་གཅིག་གིས་སེམས་ལུ་གཙོ་བོའི་དམ་བཅའ་བཞེས་ཡོད་དེ་སྟོང་སྟོང་  
ཨིན་པས་ཟེར་ཅིས་དོ་ཡོད་པ་མས། འདི་དེ་སྟེ་མེན། ཁོང་ག་ལུ་ཡང་མེད་པ་  
མི་འབྱུང་ནི་དང་། ག་ར་འབྱོད་པ་སྟེད་ནི་དོན་ལུ། བྱེད་ལུ་སྐྱགས་སྐྱག་རིང་མ་  
འབད་མཛད་དེ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཨིན།།
- ༡༠ གཙོ་བོ་འབྱོན་པའི་ཉིམ་དེ་ཨར་མ་བརྒྱ་བར་འོང་མི་བཟུམ་བཅོག་འཐད་པ་འབྱུང་  
འོང་། དེ་བསྐང་བྱུར་སྒྲོམ་གྱིས་ཞིང་ཁམས་དེ་ཡལ་འགྱུ་འོང་། འབྱུང་  
བཞི་ཚུ་མེ་གྱིས་འཆོགས་ཏི་བྱུ་འགྱུ་མ་ཆད། ས་དང་ས་སྟོང་ལུ་ཡོད་པ་གི་ར་  
མེ་གྱིས་བཆོགས་ཆར་འོང་།།

### ག་སྟེ་ག་སྟེ་སྟོང་དགོཔ།

- ༡༡ དེ་ཚུ་ག་ར་དེ་སྟེ་བྱུ་འགྱུ་ནིའི་ཚུ་ཨིན་ཟེར་མས། བྱེད་ཚུ་བྱ་བ་སྟོང་ལམ་ལེགས་  
ཤོམ་དང་ཆོས་སེམས་ག་བཟུམ་ཉལ་ཅིག་ག་རའི་ནང་ལུ་ཡོད་དགོཔ་ཨིན་ན།།
- ༡༢ གནམ་མཁའ་ལུ་མི་འབར་དེ་ཞིག་འགྱུ་ ༦༢༥༥༢ × ༡ ཞིན་མ་ལས་འབྱུང་བཞི་  
ཚུ་མེ་གིས་བྱུ་འགྱུ་བའི་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཉིམ་དེ་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་དལ་ཁོམ་  
མེད་པར་སྐྱག་མི་གཅིག་འབད་དགོཔ་ཨིན།།

- ༡༣ ནམ་ཡང་མ་ཚུང་བར་ང་བཅས་ཁོའི་དམ་བཅའ་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་བྱང་  
ཚུབ་སེམས་པ་ཚུ་བཞུགས་སའི་ཞིང་ཁམས་གསལ་པ་དང་ས་གཞི་གསལ་པ་གྱིས་  
དོན་ལུ་སྤྲུག་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༤ གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། བྱེད་དེའི་དོན་ལུ་སྤྲུག་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོའི་སྤྱི་མདུན་ལུ་བྱེད་  
ཚུ་ཉེས་སྦྱོན་དང་བཅོལ་པ་མེད་པར་བདེ་སྦྱོང་དང་ཐུན་པ་འབྱུང་ནིའི་རྒྱུ་རུས་  
སྦྱོང།
- ༡༥ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་གྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅིང་མ་མཛད་གནང་ཡོད་པ་དེ་ལུ་ཐར་  
ལམ་འབད་ཅིས། དེ་ལས་ང་བཅས་གྱིས་གཅེས་མི་སྤྱན་ཆ་པུ་ལུས་གྱིས་ཡང་  
ཁོ་ལུ་གནང་ཡོད་པའི་སེས་རིག་ལས་བྱེད་ཚུ་ལུ་དེ་སྤྱི་འབྲེལ་བསྐྱེད་ཅུག།
- ༡༦ ཁོ་གྱིས་སྐྱེལ་བའི་ཕྱིན་ཡིག་ག་ར་ནང་ལུ་དེ་བཟུམ་འཕྲོ་ཐུས་འབད་གསུངས་  
བཞག་ཅུག། དེ་ཚུའི་ནང་ན་ལ་ལུ་གཅིག་ཏུ་གོ་ནི་ལུ་ཁག་འདུག། སེས་རིག་  
མེད་པ་བརྟན་ཏིག་ཏི་མེད་མི་ལུ་གསུངས་རབ་གཞན་ལུ་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ་དེའི་  
དོན་དང་འབྱུར་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་རང་འཕྱང་བའི་ལུ་འབད་མ་ཡིན།
- ༡༧ དེ་ལུ་བརྟེན་དེ་བྱེད་གཅེས་ཡོད་མི་ཚུ། དེ་ཚུ་ག་ར་བྱེད་གྱིས་ཉེ་མ་ལས་སེས།  
མི་ངན་པ་ཚུ་གྱིས་སྤྱི་འབྲུལ་དབང་ལུ་སྤོང་ཞིན་མ་དེ་བྱེད་རའི་བདེ་བར་ལས་  
མི་བརྒྱུག་ནི་དོན་ལུ་ན་ཐན་འབྲན་པ་སྟོན་མོད།
- ༡༨ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་དང་སྤྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀའི་ཐུགས་རྗེ་དང་རྟོགས་  
པའི་ནང་ལུ་སྦྱོམ་དེ་འགྱུར་གོ་པ་ཡིན། ཁོ་ལུ་ད་ལྟོ་དང་དུས་ཚུན་ཚུན་བརྟན་པ་  
འབྱུང་བར་སྟོགས། ཨ་མེན།



- ༩ ང་བཅས་རའི་ཐིག་པ་ཚུ་མཐོལ་ལོ་བཤགས་དི་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་བསྐྱེད་བྱང་  
ཚུབ་སེམས་པ་ཡིན་མ་ལས། ང་བཅས་རའི་ཐིག་པ་ཚུ་དགོངས་ཡངས་གནང་  
དི་མ་རིགས་པ་ཚུ་ག་ར་རྣམ་པར་དག་དི་མཛད་གནང་འོང་།
- ༡༠ ག་དེ་མ་ཅིས་འབད་ང་བཅས་ཀྱིས་ཐིག་པ་རྩ་ལས་མ་འབད་ཟེར་སྐབས་པ་ཅིན།  
ང་བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ཞལ་རྩན་གསུངས་མི་བཅོམ་ལས། ཁོ་རི་གསུངས་ང་བཅས་  
རའི་ནང་ན་མེད་པ་ཡིན།

### མིའུ་གཉིས་པ།

མ་ཤི་ཀ་ང་བཅས་རའི་རོགས་རམ་མཛད་མི།

- ༡༡། དེ་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀྱ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་ཐིག་པ་མ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབྲི་  
ཡོད་པ་ཡིན། མི་ག་གིས་ཡིན་རུང་ཐིག་པ་འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་ར་ཡབ་ཀྱིས་སྐྱ་  
མདུན་ལུ་བཅུམས་ཚུང་པ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ་དེ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༢། ཁོ་དི་ང་བཅས་ཀྱིས་ཐིག་པ་རའི་ཐིག་བཤགས་བཞེས་མི་ཡིན། ང་བཅས་རྒྱུང་མ་  
གཅིག་མ་ཚད་པ་འཛམ་གྲིང་ཡོངས་ཀྱིས་ཐིག་པ་ཚུ་འོ་དོན་ལུ་ཡང་ཡིན།
- ༡༣། ཁོ་རི་བཀའ་ལུ་ང་བཅས་གནས་དི་འབད་བ་ཅིན། ང་བཅས་ངེས་པར་དུ་ཁོ་  
རོ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡༤། ཁོ་ག་གིས་ཡིན་རུང་ང་གིས་ཁོ་རོ་ཤེས་ཟེར་སྐབས་དི་ཁོ་རི་བཀའ་ལུ་མ་གནས་  
པ་ཅིན། ཁོ་ཤོབ་སྐབས་མི་ཡིན་མ་མ་ཚད། ཁོ་རི་ནང་ན་བདེན་པ་མེད།
- ༡༥། འདི་འབད་ཅང་ག་ར་ཡིན་རུང་ཁོ་རི་བཀའ་ལུ་གནས་པ་ཅིན། ཁོ་རི་ནང་ན་  
དགོན་མཆོག་གིས་བྱམས་པ་སྙིང་རྩེ་དེ་མཚན་ལྷན་ལྷན་སུ་མཆོགས་དི་འབྱུང་མ་  
ཡིན། དེ་ལས་ང་བཅས་ཁོ་རི་ནང་ན་ལུ་ཡོད་པ་ང་བཅས་ཤེས།
- ༡༦། ཁོ་ག་ཡིན་རུང་ང་ཁོ་རི་ནང་ན་ལུ་གནས་ཡོད་ཟེར་སྐབས་དི་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་རི་  
མཛད་སྤྱོད་དང་བཅོམ་འཐད་པ་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཁོ་ཀྱིས་ཡང་ཐེག་རེག་འབའ་རེག་  
འབད་དགོ།
- ༡༧། ལྷན་ཆ་ཚུ། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཉེ་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་རྣམ་གོ་གོ་མ་བཀའ་བྱ་རྩེད་མ་  
ཚུ་ལས་མ་གཏོགས། གཞན་བཀའ་བྱ་གསར་པ་གང་ཡང་འབྲིས་འབྲིས་གཅིག་  
མེད། བཀའ་བྱ་རྩེད་མ་དེ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་གོ་གོ་མ་གསུངས་དེ་ཡིན།

- ༩ ད་རྩོམ་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་བཀའ་རྒྱ་གསུང་པ་གཅིག་འབྲིས་ཡོད་པའི་ནང་ལུ། མུན་  
པ་དེ་ཡལ་འགྲོ་ཞིན་མ་དུ་ཡང་དག་པའི་འོད་ཟེར་ཤར་ཞིན་མ་ལས། ཁོའི་ནང་  
ན་དང་ཁྱེད་ཚུའི་ནང་ན་བདེན་པ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༠ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རང་འོད་ཟེར་ནང་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེར་སྐབས་དི་ཁོ་རའི་མུན་ཆ་  
ལུ་དག་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ད་རྩོམ་ཡང་མུན་ནག་ནང་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༡ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་མུན་ཆ་ལུ་བྱམས་སེམས་སྐྱེད་མེད་འོད་ཟེར་ནང་ལུ་ཡོད་པ་  
ལས། རང་ཞིན་གྱིས་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་མི་འབྱུང་།
- ༡༢ འདི་འབད་མ་དུ་ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་མུན་ཆ་ལུ་དག་འབད་མེད་མུན་ནག་ནང་ལུ་  
ཡོད་པ་ཨིན། མུན་ནག་དེ་གྱིས་ཁོའི་མིག་ཉིའི་དབང་པོར་ཉམས་བཞག་འབད་མ་  
ལས་རྟེན་དི། མུན་ནག་ནང་ལུ་འཇུག་འགྲོ་མ་ཨིན་མ་མི་ཤེས།
- ༡༣ ཨ་ལོ་རྩུང་ཀྱ་ཚུ། ཁོའི་མཚན་ལས་བརྟན་དེ་ཁྱེད་རའི་སྤྲིག་པ་འདག་ཆར་ཡི་ཟེར་  
ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབྲིས་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༤ ཨ་པ་རྩུ། ཁོ་ཉེ་མ་ལས་བཞུགས་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས། ང་གིས་ཁྱེད་  
ལུ་འབྲིས་ཡོད། གཞོན་གཟུང་རྩུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ངན་པ་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཅིས།  
ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབྲིས་ཡོད། ཨ་ལོ་རྩུང་ཀྱ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཡབ་རྒྱུ་ཤེས་ཡོད་པ་  
ལས། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབྲིས་ཡོད།
- ༡༥ ཨ་པ་རྩུ། ཁོ་ཉེ་མ་ལས་བཞུགས་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས། ང་གིས་  
ཁྱེད་ལུ་འབྲིས་ཡོད་པ་ཨིན། གཞོན་གཟུང་རྩུ། ཁྱེད་རྩོམ་སྐྱགས་ཡན་ཏི། ད་ཀོན་  
མཚོ་ག་གིས་གསུངས་ཁྱེད་ཚུའི་ནང་ན་གནས་ཡོད་པ་ལས། ངན་པ་ལས་ཁྱེད་  
གྱིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཏི་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་འབྲིས་ཡོད།
- ༡༦ འཛམ་གླིང་དང་འཛམ་གླིང་ནང་ཡོད་པའི་རྩུ་རྩོམ་ཡོངས་སྤྱོད་ལུ་སེམས་མ་  
ཆགས། མི་ག་གིས་འཛམ་གླིང་ལུ་སེམས་ཆགས་པ་ཅིན། ཡབ་གྱིས་བྱམས་  
པ་སྐྱེད་རྩེ་ཁོའི་ནང་ན་མེད་འོང་།
- ༡༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་འཛམ་གླིང་ནང་ཡོད་པའི་ག་ར་ལས། གཟུགས་གྱིས་འདྲོད་  
པ་དང་། མིག་ཉི་གྱིས་འདྲོད་པ་དང་། ཆེ་སྲོག་གིས་ང་རྒྱལ་རྩུ། ཡབ་ལས་  
མ་འབྱུང་པར་འཛམ་གླིང་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཨིན།

༡༧ འཛམ་གླིང་དང་དེའི་ནང་ལུ་འདྲིང་པ་ཆགས་ཡོད་པ་ཚུ་ཡལ་འགྱུ་ནི་ཡོད། འདི་  
འབད་ཅང་དེ་ཁོ་ག་གིས་ད་ཀོན་མཚོ་ག་གིས་ཐུགས་འདྲིང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད་མི་  
དེ། ཏུས་ཨ་ཏྲ་ག་ར་འགྱུར་བ་མེད་པ་སྟེ་གནས་འོང་།

### མ་ཤེ་ཀའི་དག་ཚུ་འབྱུང་ནི།

- ༡༨ ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ། ད་ཏུས་མཐའ་མ་ཞིན་པས། མ་ཤེ་ཀའི་དག་བྱང་ཕུད་འབྱུང་  
ནི་ཞིན་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་གོ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ད་ཚུ་མ་ཤེ་ཀའི་དག་ཚུ་ལེ་ཤ་ར་  
མཐོན་འོངས་ཡི། ཏུས་འདི་མཐའ་མ་ལུ་ཚྭ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས་  
ཚུགས།
- ༡༩ ཁོང་ཚུ་ང་བཅས་གལ་ལས་འཐོན་ཡར་སོངས་ཡི། ཁོང་ང་བཅས་ལས་ཁོངས་  
སུ་གཏོགས་གཏོགས་མེན། ང་བཅས་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན།  
ང་བཅས་དང་མཉམ་ཅིས་ཚྭ་ཚྭ་ཡོད་པ་འོང་། འདི་འབད་ཅང་ལས་ང་བཅས་ཁོངས་  
སུ་མ་གཏོགས་པ་ཐེག་རེ་འབའ་རེ་དངོས་སུ་ཞིན་མ་ཕྱི་འཐོན་སོངས་ཡི།
- ༢༠ ཐུགས་ཉིད་དམ་པ་ཀྱིས་ཁྱེད་ཚུ་བསྐྱོས་གནང་ཡོད་པ་ལས། ཁྱེད་ཀྱིས་ག་རའི་  
སྐྱོར་ལས་ཤེས།
- ༢༡ ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་བདེན་པ་མ་ཤེས་པར་ང་གིས་འབྲིས་འབྲིས་མེན། ཤོབ་འདི་ག་  
དེ་སྟེ་ཡོད་རུང་བདེན་པ་ལས་མེན་མ་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས་ནི་དེ་ཀྱིས་འབྲིས་ཡོད་པ་  
ཞིན།
- ༢༢ ཡེ་ཤུ་ལུ་མ་ཤེ་ཀ་མེན་ཟེར་ཁས་ལེན་མ་འབད་མི་ཁོ་ལས་མ་གཏོགས་པར་གཞན་  
ཤོབ་སྐབས་མི་ག་ཡོད་པ། ཡལ་དང་སྤྱུ་ལུ་ཁས་ལེན་མ་འབད་མི་དེ་མ་ཤེ་ཀའི་  
དག་ཞིན།
- ༢༣ ག་ཞིན་རུང་སྤྱུ་ལུ་ཁས་ལེན་མ་འབད་མི་དེ་ལུ་ཡལ་མེད་པ་ཞིན། སྤྱུ་ལུ་ཁས་  
ལེན་འབད་མི་དེ་ལུ་ཡལ་ཡང་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༢༤ ཏེ་མ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་གོ་མི་ཚུ་ནང་ལུ་གནས་ཚྭ་དེ། ཏེ་མ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་  
རྣམ་གོ་ཡོད་པ་ཚུ་ནང་གནས་དེ་ཚྭ་པ་ཅིན། ཁྱེད་ཚུ་ཡང་སྤྱུ་དང་ཡལ་ནང་  
ན་གནས་དེ་འགྱུར་འོང་།
- ༢༥ འདི་དམ་བཅའ་དེ་སྟེ་ཁོ་ཀྱིས་ང་བཅས་ལུ་ཆོ་མཐའ་མེད་གནང་ནིའི་དམ་བཅའ་  
བཞེས་ཀྱག།



- ༢༦ བྱེད་ལུ་མགོ་སྒྲིལ་བརྒྱུ་མེ་ཚུ་ལུ་བཟླ་དེ་ང་གིས་དེ་ཚུ་ག་ར་བྱེད་ལུ་འབྲེལ་འབྲེལ་  
ཞིན།
- ༢༧ བྱེད་ཚུ་ཁོ་འོ་ནང་ལས་དབང་སྒྲུར་ཐོབ་ཡོད་པ་དེ་བྱེད་མཉམ་གནས་དེ་ཡོད་པ་ལས།  
བྱེད་ལུ་མེ་ག་གིས་ཡང་བསྐྱབ་སྟོན་འབད་མེ་དགོ། བྱེད་ལུ་ཐོབ་པའི་དབང་སྒྲུར་  
དེ་གྲིས་ག་ཅིས་ར་ཡོད་རུང་སྟོན་གནང་དི། བདེན་པ་ཞིན་ཐོབ་མཉམ་དེ་སྟོན་  
ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཁོ་འོ་ནང་ན་གནས་དེ་ཚུང་།
- ༢༨ ད་ལྟོ་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ། ཁོ་མངོན་སུམ་སྤེལ་འབྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་ང་བཅས་སྒོ་གཏད་  
དེ་ཚུང་དགོ་པའི་འགྲ། ཁོ་འབྱོན་མ་དེ་ཁོ་འོ་སྒྲུ་མདུན་ལུ་ངོ་མ་ཚ་བར་ཁོ་འོ་ནང་  
ན་གནས་ཚུང་།
- ༢༩ ཁོ་ཚེས་ཅན་ཞིན་མཉམ་བྱེད་ཚུ་གྲིས་ཤེས་པ་ཅིན། བྱེད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ག་གིས་བྱང་  
ཚུབ་སེམས་པ་འགྱུར་མེ་ཚུ་ག་ར་ཁོ་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཞིན་མཉམ་བྱེད་ཚུ་གྲིས་  
ཤེས་དགོ།

### ཡིའུ་གསུམ་པ།

#### དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲས་སྤྲས་མོ།

- ༡༡། ང་བཅས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲས་སྤྲས་ཞིན་ཟེར་སྦྲུལ་ས། ཡབ་གྲིས་ང་བཅས་  
ལུ་ག་ཅིས་དེ་བྱམས་པ་སྟོང་རྗེ་མཛད་ཡོད་པ་ལུ་བཟ། དེ་སྤེལ་དོས་གནས་ཞིན། འཛམ་  
གྲིང་གིས་ཁོ་ངོ་མ་ཤེས་པར་ང་བཅས་ཡང་ངོ་མེ་ཤེས།
- ༡ གཅིས་ཡོད་པ་ཚུ། ད་ལྟོ་ང་བཅས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲས་སྤྲས་ཞིན། དོན་ག་ཅིས་  
ལུ་འགྱུར་འོང་ག་ད་ལྟོ་མངོན་སུམ་མ་འབྱུང་རུང་། ཁོ་མངོན་སུམ་འབྱོན་པའི་  
སྐབས་ལུ་ཁོ་ག་བབྱམ་ཞིན་ན་དེ་བབྱམ་མཛལ་དི། ང་བཅས་ཡང་ཁོ་བཅོག་  
འཐད་པ་འགྱུར་ནི་ཞིན་མ་ང་བཅས་གྲིས་ཤེས།
- ༢ དེ་བཅོག་འཐད་པ་རེ་བ་འབད་མེ་རེ་རེ་བཞིན་གྲིས། ཁོ་ལུ་བྱི་མ་མེད་དོ་བབྱམ་  
ཁོང་རའི་བྱི་མ་ཚུ་ཡང་འདག་འགྲོ་འོང་།
- ༣ མེ་ག་གིས་ར་སྤྲིག་པ་འབད་བ་ཅིན་བཀའ་བྲིམས་ལས་འགའ་ལཱ་ཞིན། གཅིས་མ་  
ཟེར་ན་སྤྲིག་པ་འདི་བཀའ་བྲིམས་བཀའ་ལཱ་ཞིན།



- ལ ཁོའི་ནང་ན་ཐིག་པ་མེད། ཐིག་པ་ཚུ་བསྐྱམ་འབྱོན་ནི་དོན་ལུ་ཁོ་འབྱོན་ཡོད་པ་  
ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།
- ༦ ག་ར་ཨིན་རུང་ཁོའི་ནང་ན་གནས་ཡོད་མི་དེ་གྱིས། ཐིག་པ་ཙུ་ལས་མི་འབད།  
ཐིག་པ་འབད་མི་ག་ཨིན་རུང་། དེ་གྱིས་ཁོ་མི་མཇལ་ཡང་ཅིན་ཁོ་ངོ་མི་ཤེས།
- ༧ ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ། མི་ག་གིས་ཡང་ཁྱེད་ལུ་མགོ་སྐྱེར་བརྒྱབ་མ་བཅུག། ཁོ་ག་  
གིས་བྱང་ཚུབ་སེམས་པའི་ལཱ་འབད་མི་དེ་ཁོ་བརྒྱམ་ཆོས་ཅན་ཨིན།
- ༨ ཁོ་ག་གིས་ཐིག་པ་འབད་མི་དེ་བདུད་གྱིས་ཨིན། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་བདུད་དི་དེ་  
མ་ལས་ཐིག་པ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་འབྱོན་དགོ་པའི་  
དོན་དེ། བདུད་གྱིས་ལཱ་ཚུ་ཆར་གཅད་པ་ཨིན།
- ༩ ག་ཨིན་རུང་དགོན་མཆོག་ལས་སྤྲུལ་མི་དེ་གྱིས་ཐིག་པ་མི་འབད། ག་ཅིས་མ་  
ཟེརན་དགོན་མཆོག་གིས་རང་ཞིན་དེ་ཁོའི་ནང་ན་ཡོད་པ་ཨིན། དགོན་མཆོག་  
ལས་སྤྲུལ་ནི་དེ་གྱིས། ཁོ་གྱིས་ཐིག་པ་ཙུ་ལས་མི་འབད།
- ༡༠ དེ་ལས་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་མེ་ཨིན་ནམ་བདུད་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ཨིན་ནམ་  
ཤེས་འོང་། ག་གིས་བྱང་ཚུབ་སེམས་པའི་ལཱ་མ་འབད་མི་དང་། ཁོ་རའི་སྤྲུལ་  
ཆ་ལུ་བྱམས་སེམས་མེད་པ་དེ་དགོན་མཆོག་ལས་མེན།
- ༡༡ ག་དེ་སྤྱོད་ཟེརན་ང་བཅས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་པ་སྤྱིང་ཇེ་སྤྱིང་དགོ་པ་དེ་  
ཁྱེད་གྱིས་དེ་མ་ལས་རྣམ་གོ་ཡོད་པའི་གསུངས་ཕྱིན་དེ་ཨིན།
- ༡༢ ངན་པ་གཅིག་པ་དེ་ལས་ཨིན་ནི་དེ་གྱིས་ཁོ་རའི་རུ་གཟུང་གསལ་པའི་ཀ་ཨིན་  
བཅོག་འཐད་པ་སྤྱོད་མ་འགྱུར། གནས་དོན་ག་ཅིས་ལས་བརྟེན་གསལ་གསལ་པ་  
ཨིན་ན་ཟེར་བཅིན། ཁོའི་ལཱ་ཚུ་ངན་པ་དང་། རུ་གཟུང་གིས་ལཱ་ཚུ་བྱང་ཚུབ་  
སེམས་པ་འབད་མ་ལས་ཨིན་པས།

### གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་པ།

- ༡༣ དེ་སྤྲུལ་ཆ་ཚུ། འཛམ་གླིང་གིས་ཁྱེད་ལུ་དགྲ་འབད་བཅིན་དེ་ལུ་རྣམ་རྟོག་མ་ལངས།
- ༡༤ ང་བཅས་དེ་སྤྲུལ་ཆ་ལུ་བྱམས་པ་སྤྱིང་ཇེ་སྤྱིང་དི། འཆི་བ་ལས་གསོན་པའི་ནང་  
ལུ་གནས་ཡོད་པ་ང་བཅས་ཤེས། སྤྲུལ་ཆ་ལུ་ཁོ་ག་གིས་བྱམས་པ་སྤྱིང་ཇེ་མེད་  
མི་དེ། འཆི་བའི་ནང་ན་གནས་ཡོད་པ་ཨིན།

- ༡༥ ག་ཨིན་རུང་ཁོ་རའི་སྤྱན་ཆ་ལུ་དག་འབད་མེད་དམར་གསད་འབད་མེ་ཨིན། མེ་  
གསད་མེད་ལུ་ཆེ་མཐའ་མེད་ཁོ་རའི་ནང་ན་གནས་ནི་མེད་པ་དེ་བྱེད་ཚུ་གྱིས་ཤེས།
- ༡༦ ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་རའི་དོན་ལུ་ཁོ་རའི་སྤྱན་སྤྱོད་གནང་ཡོད་པ་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་  
བྱམས་པ་སྟེང་ཨེ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ང་བཅས་གྱིས་ཤེས་ཅིས། ང་བཅས་གྱིས་  
ཡང་སྤྱན་ཆ་ཚུ་གྱིས་དོན་ལུ་རང་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་བཏང་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།
- ༡༧ ཁོ་ག་ལུ་འཇམ་སྒྲིང་གྱིས་རྒྱ་ནིར་ཡོད་མི་གཅིག་གིས། ཁོ་རའི་སྤྱན་ཆ་ལག་  
ཆེན་དོག་མི་གཅིག་མཐོང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཁོ་ལུ་སྟེང་ཨེ་མ་སྟེང་བཅིན། ག་  
དེ་སྟེ་ཁོ་རའི་ནང་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱམས་པ་སྟེང་ཨེ་གནས་ནི་ཨིན་མ།
- ༡༨ དེ་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ། ང་བཅས་ཁ་དང་གཏམ་ཆོག་གིས་མེན་པར། བདེན་པ་  
དང་ལུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་བྱམས་པ་སྟེང་ཨེ་སྟེང་ནི་ཅ་འགོངས་གོ།
- ༡༩ དེ་སྟེ་ང་བཅས་བདེན་པའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་སེམས་ཡང་ཁོ་རའི་  
སྤྱོད་མཁུན་ལུ་ངེས་པར་འབད་སྟོན་དགོཔ་ཨིན་མ་ང་བཅས་ར་གྱིས་ཤེས།
- ༢༠ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ང་བཅས་རའི་སེམས་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་ཆར་གཅད་པ་ཅིན། ང་  
བཅས་གྱིས་སེམས་ལས་དཀོན་མཆོག་སྤྱོད་འབད་ནི་དེ། ཁོ་གྱིས་ག་ར་མཁུན་མ་  
ཨིན།
- ༢༡ གཅིས་ཡོད་པ་ཚུ། ང་བཅས་རའི་སེམས་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་ཆར་མ་གཅད་པ་  
ཅིན། ང་བཅས་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་སྤྱོད་གཏད་ཚུགས།
- ༢༢ ང་བཅས་གྱིས་ཁོ་རའི་བཀའ་ལུ་གནས་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁོ་གྱིས་ཐུགས་དགྱེས་  
ཡོད་པ་ཚུ་སྤྱབས་ལས་ཉེན་དི། ང་བཅས་གྱིས་ག་ཅིས་ཁྱེ་རུང་ཁོ་ལས་ཐོབ་  
ཚུགས།
- ༢༣ ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་བཀའ་བསྟུན་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོ་རའི་སྤྱོད་ལུ་མ་ཤི་གའི་  
མཆོན་ལུ་ང་བཅས་དད་པ་སྟེང་དགོཔ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་པ་  
སྟེང་ཨེ་སྟེང་ནི་དེ་ཁོ་རའི་བཀའ་ཚུ་ང་བཅས་ལུ་གནང་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༢༤ ཁོ་ག་གིས་ཁོ་རའི་བཀའ་ལུ་གནས་མེད་ཁོ་རའི་ནང་ན་གནས་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ལས་  
ཁོ་ཡང་དེ་རའི་ནང་ན་བཞུགས་ཡོད་པ་ང་བཅས་ལུ་གནང་བའི་ཐུགས་ཉེད་ལས་  
བཞེན་ང་བཅས་གྱིས་ཤེས་ཚུགས།

ལིང་བཞི་པ།

རྒྱལ་ཤེས་ཚུ་བརྟག་དཔྱད་འབད་དགོཔ།

༡༡། གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། རྣམ་ཤེས་ཡིན་པེ་ཡིན་ཆད་གཅིག་པ་ལུ་ཡོད་མ་ཆེས་པར།  
དེ་ཚུ་དགོན་མཆོག་ལས་ཡིན་མ་མེན་མ་བརྟག་དཔུང་འབད་དི་བཟ། ག་དེ་སྤྱེ་ཟེརན་  
ལུང་སྟོན་པ་རྟུན་པ་མང་རབ་ཅིས་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་འཛོན་འོངས་རུག།

འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་དགོན་མཆོག་གིས་བྱགས་ཉིད་འདི་འབད་ཤེས་  
 དགོཔ་ཨིན། རྣམ་ཤེས་ག་ཨིན་རུང་ཡེ་ཤུ་མ་གཤིག་འདི་ཤ་ག་བྱགས་ལུང་པོ་སྒྲེ་  
 འབྱོན་འབྱོན་མ་ཨིན་ཟེར་ཁས་ལེན་འབད་བཅིན། འདི་རྣམ་ཤེས་དགོན་མཆོག་  
 ལས་ཨིན།

३ དེ་ལས་རྣམ་ཤེས་ག་ཞིན་རུང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཤ་ག་ཟུགས་ལུང་པོ་འབད་འཁྱོན་  
 འཁྱོན་མ་ཞིན་ཟེར་ཁས་ལེན་མ་འབད་བ་ཅིན། འདི་རྣམ་ཤེས་དགོན་མཆོག་ལས་  
 མེན་པར། མ་ཤི་ཀའི་དག་ཞིན་པའི་རྣམ་ཤེས་འབད་མ་ལས། དེ་སྒྲེ་འབྱུང་ནི་འི་  
 ལོ་རྒྱུས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉན་ཡོད་པ་མ་ཆད། འཇམ་སྒྲིང་ནང་ལུ་ཡང་རྫོད་ཆར་ཉུག།

ཨ་ལོ་ལྷུང་ཀྱ་ལྷོ། བྱེད་ལྷུང་དཀོན་མཆོག་ལས་མིན། ཁོང་ལས་བྱེད་ཀྱིས་རྒྱལ་  
ལ་ཐོབ་ཅིས། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ལང་མ་སྒྲིང་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཁོ་ལས་བྱེད་ལྷུང་  
ནང་ན་བཞུགས་མི་ཁོ་སྤྲོམ།

4 ཁོང་ཚུ་འཛམ་གླིང་གི་ཨོན། འདི་འབད་ཅེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གྲིས་འཛམ་གླིང་གིས་  
གཏམ་ལོ་རྒྱུས་ལས་མི་སྤྲུལ། འཛམ་གླིང་གིས་ཁོང་གིས་སྤབས་པའི་ཁ་ལུ་ཉན་  
འོང་།

७ ང་བཅས་དགོན་མཆོག་ལས་ཞིན། ཁོ་ག་ཤེས་དགོན་མཆོག་ངོ་ཤེས་པ་ཅིན་ང་  
བཅས་ལྟ་ཉན་འོང་། ཁོ་དགོན་མཆོག་ལས་མེན་པ་ཅིན་ང་བཅས་ལྟ་མི་ཉན།  
དེ་ལས་བརྟེན་དི་རྒྱུ་ཤེས་བདེན་པ་དང་རྒྱུ་ཤེས་ནིང་ལུགས་ཞིན་མ་ང་བཅས་  
ཀྲིས་ཤེས་ཚུགས།

དཀོན་མཆོག་གིས་བྱས་པ་སྟེང་།

གཅེས་ཡོད་པ་སྟེ། ར་བཅས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་པ་སྟེང་རྩེ་ག་  
ཅིས་མ་ཐེར་ན་བྱམས་པ་སྟེང་རྩེ་འདི་དཀོན་མཆོག་ལས་ཡིན། ག་ར་ཡིན་ཏུང་

བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་སྤྱད་མེད་དཀོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་འབད་སྤུངས་ལས་  
དཀོན་མཆོག་དེ་ཤེས།

༩ ཁོ་ག་ལུ་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་མེད་པ་ཅིན་དཀོན་མཆོག་དེ་མེ་ཤེས། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་  
དཀོན་མཆོག་འདི་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་ཡིན།

༡༠ ང་བཅས་ཁོ་ལས་རྒྱུད་ཞིན་མ་དེ་འཆོ་སྤྱངས་ཐབ་ནི་དོན་ལུ། དཀོན་མཆོག་གིས་  
ཁོ་རའི་སྤྱོད་གཅིག་པ་དེ་འཇམ་སྤྱང་ནང་ལུ་གནང་ཡོད་པ་དེ་ལས། ང་བཅས་  
ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་འདི་མཛོན་སྤྱོད་མཛོན་གནང་རུག།

༡༠ བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་འདི་དེ་སྤྱོད་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་བྱམས་པ་  
སྙིང་ཆེ་སྤྱད་ཡོད་པ་མེན། ཁོ་ཀྱིས་ང་བཅས་ལུ་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་མཛོན་གནང་  
དི་ཁོ་རའི་སྤྱོད་གཅིག་པ་དེ་ང་བཅས་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་བཤགས་ཐབས་ལུ་གནང་  
རུག།

༡༡ གཅིས་ཡོད་པ་ཚུ། དཀོན་མཆོག་གིས་ང་བཅས་ལུ་དེ་ཚུ་ཚོད་བྱམས་པ་སྙིང་  
ཆེ་མཛོན་གནང་པ་ཅིན། ང་བཅས་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ག་དེ་འབད་  
རུང་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་སྤྱད་དགོ།

༡༢ མེ་ག་གིས་ཡིན་རུང་དཀོན་མཆོག་མེ་ག་གིས་ནང་ཡང་མ་མཛུལ་འོང་། ང་བཅས་  
ར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་སྤྱད་དི་འབད་བ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་  
ང་བཅས་རའི་ནང་ན་བཞུགས་དི། ཁོ་ཀྱིས་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་ང་བཅས་རའི་ནང་  
ན་ཐུན་སྤྱོད་མཆོག་ལས་པ་སྤྱོད་འབྱུང་འོང་།

༡༣ དེ་སྤྱོད་ང་བཅས་ཁོ་ཀྱི་ནང་ན་གནས་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ང་བཅས་རའི་ནང་ན་བཞུགས་  
ཡོད་པ་ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ལུ་ཁོ་ཀྱིས་ཁོ་རའི་  
ཐུགས་ཉིད་གནང་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ཤེས་ཚུགས།

༡༤ དེ་ལས་ཡབ་ཀྱིས་སྤྱོད་འཇམ་སྤྱང་ནང་སྤྱོད་མཆོག་སྤྱོད་གནང་མ་ང་བཅས་  
ཀྱིས་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་དེ་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་སྤྱོད་ཡིན།

༡༥ ག་ཡིན་རུང་ཡེ་ཤུ་འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་མཆོག་ཟེར་ཁས་ལན་འབད་བ་ཅིན།  
དཀོན་མཆོག་ཁོ་ཀྱི་ནང་ན་བཞུགས་འོང་། ཁོ་དཀོན་མཆོག་ནང་ན་གནས་འོང་།

༡༦ ང་བཅས་ལུ་དཀོན་མཆོག་གི་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་ག་དེ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཤེས་དི་ང་བཅས་  
དད་པ་ཡོད། དཀོན་མཆོག་འདི་བྱམས་པ་སྙིང་ཆེ་ཡིན། ཁོ་ག་གིས་བྱམས་

པ་སྒྲིང་མེ་ནང་ལུ་གནས་འདི་འབད་བ་ཅིན་ད་གོན་མཆོག་ནང་ན་ཡང་གནས་  
འོང་། དེ་ལས་ད་གོན་མཆོག་ཁོ་འི་ནང་ན་བཞུགས་འོང་།

༡༧ བྱམས་གཅད་ཉིམ་ལུ་ང་བཅས་ར་སྒྲོ་ཁོག་སྒྲིམ་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ། ང་བཅས་  
ནང་ན་འི་བྱམས་པ་སྒྲིང་མེ་འདི་སྒྲིན་མེད་པ་འགྱུར་དགོ་པ་ཡིན། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་  
འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ཁོ་ག་དེ་སྒྲེ་བཞུགས་ཡོད་པ་བཟུམ་ང་བཅས་ཡང་དེ་སྒྲེ་  
ཡོད་པ་ཡིན།

༡༨ བྱམས་པ་སྒྲིང་མེ་ནང་ལུ་འདྲོག་དགོ་པ་མེད། ཡུན་སྟུམ་ཆོགས་པ་འི་བྱམས་པ་  
སྒྲིང་མེ་དེ་གྲིས་འཛིགས་པ་ཚུ་བཏོན་གཏང་འོང་། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་འཛིགས་  
པ་དེ་མནར་གཅོད་གྲིས་རྒྱ་ཁྱིམ་ལས། ཁོ་ག་གིས་འདྲོག་མི་དེ་བྱམས་པ་སྒྲིང་  
མེ་ནང་ལུ་ཡུན་སྟུམ་ཆོགས་ཏོག་ཏོ་མེད་པ་ཡིན།

༡༩ ང་བཅས་ཁོ་ལུ་བྱམས་སེམས་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ཁོ་གིས་དེ་མ་ལས་ང་  
བཅས་ལུ་བྱམས་པ་སྒྲིང་མེ་མཛོད་གནང་གནང་མ་ཡིན།

༢༠ མི་གཅིག་གིས་ང་ད་གོན་མཆོག་ལུ་བྱམས་སེམས་ཡོད་ཟེར་སྐབས་ཞིན་མ་དུ། ཁོ་  
རའི་སྟུན་ཆ་ལུ་དག་འབད་བ་ཅིན། ཁོ་ཤོག་སྐབས་མི་ཡིན། ག་དེ་སྒྲེ་ཟེརན་ཁོ་  
གྲིས་ཁོ་རའི་མི་ག་གིས་མཐོང་བའི་སྟུན་ཆ་ལུ་བྱམས་སེམས་མ་མེད་མི་དེ་གྲིས།  
ག་དེ་སྒྲེ་མི་ག་གིས་མ་མཐོང་བའི་ད་གོན་མཆོག་ལུ་ཁོ་གྲིས་བྱམས་སེམས་སྐྱེད་  
ཚུགས་ཟེར་ནི་སྟོ།

༢༡ ཁོ་ག་གིས་ད་གོན་མཆོག་ལུ་བྱམས་སེམས་སྐྱེད་མི་དེ་གྲིས་ཁོ་རའི་སྟུན་ཆ་ལུ་ཡང་  
བྱམས་པ་སྒྲིང་མེ་སྐྱེད་དགོ་ཟེར་བའི་བཀའ་རྒྱ་ང་བཅས་ཁོ་ལས་ཐོབ་ཐོབ་ཡིན།

### ཡི་ཏུ་ཐུ་པ།

འཛམ་གླིང་ལས་ང་བཅས་གྲིས་རྒྱ་ལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད་པ།

༄༅། ཡོ་ཏུ་འདི་མ་ཤི་ཀ་ཡིན་ཟེར་དད་པ་ག་གིས་འབད་མི་དེ་ད་གོན་མཆོག་ལས་  
འབྱུང་འབྱུང་མ་ཡིན། ག་ཡིན་རུང་ཨ་པ་ལུ་བྱམས་སེམས་སྐྱེད་མི་དེ་གྲིས་བུ་ཚུ་ལུ་  
ཡང་བྱམས་སེམས་སྐྱེད་འོང་།

༢ ང་བཅས་གྲིས་ད་གོན་མཆོག་ལུ་བྱམས་སེམས་སྐྱེད་དི་ཁོ་འི་བཀའ་ལུ་གནས་  
ཡོད་པ་ལས། ད་གོན་མཆོག་གིས་སྤྲོས་སྤྲོས་མཚུ་ལུ་ཡང་ང་བཅས་གྲིས་བྱམས་  
སེམས་སྐྱེས་ཡོད་པ་དེ་ང་བཅས་ཤེས།

- ༣ ག་དེ་སྤྲེ་ཟེར་ན་ང་བཅས་ཁོའི་བཀའ་ལྟ་བུ་གནས་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན། འདི་དགོན་  
མཚོག་ལུ་བྱམས་སེམས་ཨིན། ཁོའི་བཀའ་ཚུ་འདི་ལཱ་ཁག་ག་ཅིས་ཡང་མེད།
- ༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ག་ཨིན་རུང་དགོན་མཚོག་ལས་འབྱུང་མི་དེ་འཛམ་གླིང་ལས་  
རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཨིན། འཛམ་གླིང་པམ་གཏང་ཞིན་མ་ད་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད་པ་དེ་ང་  
བཅས་ཀྱིས་དད་པ་ལས་ཨིན།
- ༥ ཁོ་ག་གིས་ཡེ་ཤུ་འདི་དགོན་མཚོག་གིས་སྤྲེ་ཟེར་དད་པ་ཡོད་མི་དེ་མ་  
གོའི་གས་པར། གཞན་འཛམ་གླིང་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་ཁོ་ག་ཡོད་པ་སྟོ།
- ༦ རྒྱ་དང་ཁྲག་ལས་འབད་དི་འབྱོན་མི་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀ་ཁོ་ཨིན། རྒྱ་རྒྱུང་མ་གཅིག་  
གིས་མེན་པར། རྒྱ་དང་ཁྲག་གཅིས་ལས་འབད་འབྱོན་རུག། ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་  
འདི་ལུ་དཔང་གཞག་མཛད་རུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཐུགས་ཉིད་འདི་བདེན་པ་ཨིན།
- ༧ ག་དེ་སྤྲེ་ཟེར་ན་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་དཔང་གཞག་གསུམ་ཡོད་པ་ཨིན། ཡབ་  
གསུངས། དེ་ལས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད། ཁོང་གསུམ་གཅིག་ཨིན།
- ༨ དེ་ལས་ས་གཞི་ལུ་ཡང་དཔང་གཞག་གསུམ་ཡོད་པ་ཨིན། ཐུགས་ཉིད། རྒྱ་  
དང་། ཁྲག་གསུམ་ཨིན། ཁོང་གསུམ་གཅིག་ཨིན།
- ༩ ང་བཅས་ཁོའི་དཔང་གཞག་ལུ་ཅི་བ་ཅིན། དགོན་མཚོག་གིས་དཔང་གཞག་  
ག་ཅིས་དེ་སྟོམ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོ་རའི་སྤྲེ་ཟེར་ལུ་དཔང་གཞག་མཛད་ཡོད་པ་  
དེ་དགོན་མཚོག་གིས་དཔང་གཞག་ཨིན།
- ༡༠ ཁོ་ག་གིས་དགོན་མཚོག་གིས་སྤྲེ་ཟེར་ལུ་དད་པ་སྤྲེ་ཟེར་ཁོའི་ནང་ལུ་དཔང་གཞག་  
དེ་བཞུགས་པ་ཨིན། ཁོ་ག་གིས་དགོན་མཚོག་ལུ་དད་པ་མ་འབད་མི་དེ། ཁོའི་  
སྤྲེ་ཟེར་ལུ་དཔང་གཞག་མཛད་མི་ལུ་དད་པ་མེད་པ་ལས། ཁོ་ཐོབ་སྟོབ་མི་འབད་  
འབྱུང་སྟོམ།
- ༡༡ དགོན་མཚོག་གིས་ང་བཅས་ལུ་ཆེ་མཐའ་མེད་དེ་གནང་ཡོད། ཆེ་འདི་ཁོའི་  
སྤྲེ་ཟེར་ནང་ན་ཡོད་པ་དེ་ཁོའི་དཔང་གཞག་ཨིན།
- ༡༢ ཁོ་ག་ལུ་སྤྲེ་ཟེར་ཡོད་མི་དེ། ཆེ་སྟོག་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ལས་ཁོ་ག་ལུ་དགོན་མཚོག་  
གིས་སྤྲེ་ཟེར་མི་དེ། ཆེ་སྟོག་མེད་པ་ཨིན།



## མདུག་བཟུམ་།

- ༡༢ བྱེད་ཚུ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་དེའི་མཚན་ལུ་དད་པ་སྦྱེད་དེ་འབད་བ་ཅིན། བྱེད་ལུ་ཆོ་མཐའ་མེད་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཁྱེད་རའི་སྤེལ་ནི་དེ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་དད་པ་འབད་ཟེར་ང་གིས་བྱེད་ལུ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཨིན།
- ༡༣ ཁོའི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དུ་ང་བཅས་གྱིས་ག་ཅིས་ཞུ་བུང་། ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་གསན་གནང་བའི་ཚོ་གཏད་ང་བཅས་ཁོ་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༤ དེ་ལས་ང་བཅས་གྱིས་ག་ཅིས་ཞུ་མི་དེ། ཁོ་གྱིས་གསན་ཨིན་མ་ང་བཅས་སྤེལ་པ་ཅིན། ང་བཅས་གྱིས་ཞུ་མི་དེ་ཡང་ཁོ་གྱིས་ང་བཅས་ལུ་ག་ཅིས་དགོཔ་དེ་གནང་མ་ཨིན་མ་ང་བཅས་སྤེལ།
- ༡༥ མིག་གིས་ཁོའི་རྩུ་ཆ་གཅིག་གིས་མཚམས་མེད་པའི་ཕྱིག་པ་འབད་བར་མཐོང་པ་ཅིན། ཁོ་གྱིས་གསལ་མ་བཏབ་ནི་ཐོབ། མཚམས་མེད་པའི་ཕྱིག་པ་མེད་པ་ཅིན། དེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཆོ་སྤྲུལ་གནང་འོང་། མཚམས་མེད་པའི་ཕྱིག་པ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། དེའི་དོན་ལུ་གསལ་བཏབ་ཐོབ་ཟེར་ང་གིས་མི་སྦྱབ།
- ༡༦ མེད་གེ་བ་ཚུ་ག་ར་ཕྱིག་པ་ཨིན། དེ་ལས་མཚམས་མེད་པའི་ཕྱིག་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༧ ག་ར་ཨིན་བུང་དཀོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཨིན་མི་དེ་གྱིས་ཕྱིག་པ་མ་འབད་མ་ང་བཅས་གྱིས་སྤེལ། ཁོ་དཀོན་མཆོག་ལས་འབྱུང་མིག་ཨིན་མ་དེ་གྱིས་བརྟེན་པོ་སྦྱོང་པ་ཅིན། ངན་པ་གྱིས་ཁོ་ལུ་རེ་ག་མི་ཚུ་གས།
- ༡༨ ང་བཅས་དཀོན་མཆོག་ལས་ཨིན་ནི་དེ་གྱིས་འཇམ་སྒྲིང་རྩིས་པོ་བདུད་གྱིས་དབང་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ང་བཅས་གྱིས་སྤེལ།
- ༢༠ དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་འབྱུང་ཞེན་མ་ལས། ང་བཅས་ཁོ་བདེན་པ་ཨིན་མ་ལས་ཏ་གོ་ནིའི་རིག་པ་ཚུ་གནང་ཡོད་པ་ང་བཅས་གྱིས་སྤེལ། ང་བཅས་བདེན་པ་ཨིན་མ་ཁོའི་སྤྲུལ་ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀའི་ནང་ན་ཡོད་པ་ཡང་ང་བཅས་སྤེལ། འདི་བདེན་པའི་དཀོན་མཆོག་དང་ཆོ་མཐའ་མེད་པ་དེ་ཨིན།
- ༢༡ ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ཚུ། སྤྱི་མེན་ཚུ་ལས་བྱེད་ཚུ་སྤྲུལ་ཚུ་དགོཔ་ཨིན། ཨ་མེན།



གཉིས་པ་བཞུགས་སོ།

༩ མི་ག་ཡིན་རྒྱུ་མ་གྱི་ཀའི་བསྐྱབ་བྱ་ནང་ལུ་མ་གནས་པར་ཚུལ་མིན་འབད་མི་

དེ་ལུ་དཀོན་མཆོག་མེད། དེ་ལས་ཁོ་ག་ཞིན་རུང་མ་ཤི་ཀའི་བསྐབ་བྱ་ནང་ལུ་  
གནས་མེད་ལུ་ཡབ་དང་ལས་གཉིས་ཡོད།

༡༠ བྱེད་ཡོད་སར་ག་འོང་མེད་ཀྱིས་བསྐབ་བྱ་འདི་སྟོན་ནི་མེད་པ་ཅིན། བྱེད་རའི་  
བྱིམ་ནང་ལུ་འབྱོན་པ་མ་འབད། ཡང་ཅིན་ཁོ་ལས་ཕུག་དབང་ཡང་མ་ཞུ།

༡༡ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ག་གིས་ཁོ་ན་ལས་ཕུག་དབང་ཞུ་མེད་ཁོ་ཡང་ཁོ་རི་མི་དགེ་བའི་  
མཉམ་བཤོ་བཤའ་ལེན་མི་ཞིན།

༡༢ ང་གིས་བྱེད་ལུ་འབྲེས་ནི་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། ཤོག་ཀྱང་རྣམས་ཆོ་གྱིས་འཁོལ་  
མ་ཚུགས། ཞིན་རུང་ང་བཅས་རའི་དགའ་སྤྱོད་པག་ཏུ་མེད་པར་འབྱུང་ནི་དོན་  
ལས། བྱེད་ཚུ་ཡོད་སར་འོང་དི་ངོ་དང་ངོ་འབྱེད་ཞིན་མ་ད་སྟོན་རེ་སྐབ་ནི་རེ་  
འདོད་ཡོད་པ་ཞིན།

༡༣ གཙུ་མའི་འདམས་ཁ་གནང་བའི་བྱེད་ཀྱིས་སྤང་མའི་ཨ་ལོ་ཚུ་གྱིས་བྱེད་ལུ་བསྐྱེ་  
ས་ཡོད། ཨ་མེན།

## ༥ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བསྐྱེལ་བའི་ཕྱིན་ཡིག་

### གསུམ་པ་བཞུགས་སོ།

༡༡། ཀན་ཤོ་ལས་བདེན་པའི་ནང་ལས་ང་གིས་ག་ཅིས་དེ་གཅེས་ཡོད་པའི་གེ་  
ཡུས་ལུ་ཕུལ་སྐྱེ་ཞིན།

༢ གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། བྱེད་ཚུ་རི་རྣམ་ཤེས་བདེ་བར་ལུ་ཡོད་པ་བཟུམ། ལྷམ་པ་ག་  
ཅིས་ལུ་ཞིན་རུང་། གཟུགས་ཁམས་བདེ་བར་ལུ་གནས་ནི་བཟུམ་བྱེད་ཀྱིས་  
སྤྱག་ལུ་ཡང་བདེ་བར་འབྱུར།

༣ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བྱེད་ཚུ་གྱིས་བདེན་པ་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཞིན་མ། སྟུན་ཆ་ལ་ལུ་  
གཅིག་གིས་འདི་ཁར་འོང་ཞིན་མ་ལས་བྱེད་ཚུ་རི་བདེན་པ་ལུ་སྤྱོད་ལམ་  
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་དཔང་གཞག་འབད་སྐྱེ་ལས་ང་གནམ་མེད་ས་མེད་  
སེམས་དགའ་ནི་འབྱུང་ཡི།

- ༤ ཇི་མ་ལོ་ཚུ་གྱིས་བདེན་པ་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་དང་འདི་བས་སྟག་པའི་དགའ་སྤྱོད་ལུ་གནམ་ཡང་མ་འབྱུང་།
- ༥ གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། བྱེད་ཀྱིས་སྤྱན་ཆ་ཚུ་ལུ་དང་། དེའི་ནང་ལས་ཡང་མི་གཞན་ལུ་དམ་ཚིག་སྤྱོད་ཡོད་པ་དེ་བྱེད་ཀྱིས་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་མ་ཅིན།
- ༦ ཁོང་ཚུ་གྱིས་ཆོས་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མདུན་ལུ་བྱེད་ཚུའི་བུམས་སེམས་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་ཡོད་པ་དང་དགོན་མཚོག་གིས་ཞབས་ཏྲིག་ཞུམ་བཟུམ་བྱེད་ཀྱིས་ལམ་ཁར་ལས་ཁོང་རའི་ལམ་འགྲུལ་སྟེ་གཏང་བ་ཅིན་ལེགས་པས།
- ༧ ག་དེ་སྟེ་ཟེརན་ཁོང་ཚུ་གྱིས་དགོན་མཚོག་གིས་མཚན་ཐོག་ལས་ཕྱི་འཛོན་དེ། ཕྱི་པ་ཚུ་ལས་ག་ཅིས་ཡང་ལེན་མ་སྟག་པས།
- ༨ ང་བཅས་ཡང་བདེན་པའི་མཆོད་གོགས་འགྱུར་ནི་དོན་ལུ། ཁོང་ཚུ་བཟུམ་ཐོབ་ནི་སྟེ་ཅ་འགོངས་དགོ།
- ༩ ང་གིས་ཆོས་ཚོགས་ལུ་འབྲིས་ཡོད་པ་ཅིན། བྱི་མོ་རེ་ཅེ་ཡེས་ཀྱིས་ཁོ་རང་མཚོག་ཏུ་འགྱུར་ནི་འདོད་པ་ལས་རྟན་དེ་ང་བཅས་ལུ་འབྱོན་པ་འབད་མ་བཏུབ།
- ༡༠ འདི་འབད་མ་ལས་ང་འོང་བའི་སྐབས་ལུ། ཁོ་གྱིས་འབད་བའི་ལཱ་དང་། ང་བཅས་ལུ་གཏམ་ངན་སྐབས་ཡོད་པ་ཚུ་དེ་སེམས་ལུ་བྱན་མས། ཁོ་མ་ཚད་ཁོའི་སྤྱན་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཡང་ང་བཅས་ལུ་ཁོང་རའི་བྱིམ་ནང་འབྱོན་པ་མ་འབད། འབྱོན་པ་འབད་དགོ་མནོ་མེ་ཚུ་ལུ་ཡང་བཀག་སྟེ་ཆོས་ཚོགས་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཏང་ཡི།
- ༡༡ གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། བྱེད་ཀྱིས་ངན་པའི་ལཱ་མ་འབད་བར་བཟང་པོའི་ལཱ་ཚུ་འབད། ཁོ་ག་གིས་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་དེ་དགོན་མཚོག་ལས་ཅིན། འདི་འབད་མ་དེ་ཁོ་ལཱ་ངན་པ་འབད་མི་དེ་དགོན་མཚོག་མངལ་མི་ཚུགས།
- ༡༢ བྱི་མོ་རེ་ཅེ་ཡེས་ལུ་མི་ག་ར་གྱིས་བདེན་པ་ཉིད་ཀྱིས་དཔང་གཞག་འབད་མ་ལས། ང་བཅས་ཀྱིས་ཡང་དཔང་གཞག་འབད་དགོ། ང་བཅས་ཀྱིས་དཔང་གཞག་འབད་མི་དེ་བདེན་པ་ཅིན་མ་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས།
- ༡༣ ང་གིས་བྱེད་ལུ་འབྲིན་མེ་ག་ཅིས་ར་ཡོད། དེ་འབད་མ་དང་སྟག་ཆོ་དང་སྟག་གྱིས་སྟེ་ང་གིས་བྱེད་ལུ་མི་འབྲི།

༡༥ སྤུ་རང་ཁྱེད་ཚུ་ཕྱད་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ང་ལུ་ཡོད། དེ་ལས་ང་བཅས་ངོ་དང་  
ངོ་བོ་སྒྲོལ་སྤྱབས་གོ། ཁྱེད་ལུ་བདེ་སྦྱིད་འབབ་པར་ཤོག། ང་བཅས་ཀྱིས་སྟོ་  
ཚང་ཚུ་ལས་ཁྱེད་ལུ་བསྐྱོ་སྟོ་ཡོད། སྟོ་ཚང་ཚུ་ལུ་ངེ་ཁ་ཐུག་ལས་བསྐྱོ་སྟོ་ཡོད་པ་  
ཞིན།

### ༥ ཡ་རྩ་དྲ་གྱིས་བསྐྱེད་བའི་ཕྱན་ཡིག་བཞུགས་སོ།

༡༥༥༥ ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཕྱག་ལུ་མེ་དང་། ཡ་གོ་བ་གྱིས་ནོ་གཙུང་ཞིན་པའི་ཡ་རྩ་  
དྲ་ལུ། དཀོན་མཆོག་ཡབ་གྱིས་གཅིས་མེ་དང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་སྤང་སྦྱོབས་མཛད་མེ་  
ཚུ་དང་འབོ་ཡོད་པའི་ཕྱན་ཆ་ཚུ་ལུ།

༡ རྗེ་མེ་དང་བདེ་སྦྱིད་དང་བུམས་པ་སྦྱང་མེ་ལེ་ཤ་འབབ་པར་ཤོག།

༢ གཅིས་ཡོད་པ་ཚུ། ང་བཅས་མིག་ར་གྱིས་ཐར་ལམ་སྒྲོར་ལས་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་  
འབྲིས་ཡོད་པ་དེ། སྦྱོས་བྱ་དམ་པ་ཚུ་ཚར་གཅིག་ལུ་སྒྲོག་ཏུ་པའི་དད་པའི་དོན་  
ལུ་ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་རྩ་འགོངས་འབད་ནིའི་ཕྱིར་དུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་དགོ་པ་དེ་ཁག་ཆེ་  
ཏོག་ཏོ་མཛོང་ཡི།

༣ ག་དེ་སྤེ་ཟེ་རན་ཏེ་མ་ལུང་བཞུན་བཞིན་དུ་ཚར་གཅིད་ནི་ཞིན་པའི་ཚོས་མེད་པའི་  
མེ་ལ་ལུ་གཅིག་ཁྱེད་ཚུའི་སྤྱག་ནང་གསང་དེ་འཇུ་ལ་ཞེན་མ་ད། ང་བཅས་རའི་  
གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་དེ་ཁོང་ཚུ་གྱིས་འདྲོད་ཆགས་ལུ་སྦྱར་དི།  
ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལུ་མ་གནས་པས།

༤ ང་གིས་འདི་འབད་མ་ལས། ཁྱེད་ཚུ་གྱིས་སེམས་ལུ་དྲན་པ་འོང་ནི་དོན་ལུ། དེ་  
ཚུ་ཁྱེད་གྱིས་ག་དེ་སྤེ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ཚུ་ཞི་ཇིབ་ས་ཁར་ལས་རྒྱུ་  
སྦྱོར་མཛད་དི། མེ་དམང་ག་ར་ལུང་མ་ཐུགས་དེ་ལས་ཕྱི་བཏོན་འབྱེད་ཞེན་མ་  
ད། དེ་ཤུལ་ལས་དད་པ་ལོག་མེ་ཚུ་ལུ་ཚར་གཅིད་ཡོད་པ་ཁྱེད་གྱིས་ཤེས།

༥ ཁོང་རའི་གོ་གནས་མ་སྤང་བར་ས་གནས་སྤོ་འགྲོ་བའི་ཕོ་ཉ་ཚུ་བྱིས་པ་གཅིད་  
ཉེས་སྦྱོར་དེའི་ནང་གཏེན་དུ་ཐུགས་ཐགས་གྱིས་བཅིངས་ནེ་ཐུན་པའི་ནག་དུང་

ནང་ལུ་བཅུག་འོང་།།

- ~ དེ་སྤྱི་སོ་དོམ་དང་གོ་མོ་ར་དང་། གཞན་ཡང་མཐའ་ཁོར་ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་  
ཚུ་དེ་བཟུམ་ལོག་གཡེམ་དང་རང་བཞིན་མེན་པའི་འདྲོད་ཆགས་ནང་ལུ་བྱུང་སོ་  
དེ། ཤེ་ནི་མེད་པའི་མེའི་ཕྱག་བཟུལ་གྱིས་མནར་བའི་དབྱེ་བཟུམ་ཅིས་འགྱུར་  
འགྱུར་མ་ཡིན།།
- 5 དེ་བཟུམ་མེ་དེ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རང་སྤྲོད་པའི་གཞུགས་བཅོལ་འགྲིལ་འབད། དབང་  
སྤོང་ལུ་མེ་མེད་བསྐྱར། དབྱེ་འཕྲོང་དང་ལྷན་མེ་ཚུ་ལུ་སྤྲོད་པའི་བརྒྱུ་ཡིན་  
པས།།
- 6 སོ་ཉའི་འགོ་དཔོན་མི་ཀལ་གྱིས་མོ་ཤེའི་སྤྱུང་མོ་དོན་ལུ་བདུད་དང་འཐབ་ཚུང་  
འབད་བའི་ཆོ། ཁོ་ལུ་སྤྲོད་པ་བརྒྱུ་ཡིན་མོ་སྤྲོད་པས་མེད་པར། ཁྱོད་ལུ་གཙོ་བོའི་  
བཀའ་བཀྲོན་འབྱུང་བཅུག་ཟེར་གསུངས་རུག།།
- 70 འདི་འབད་ཅང་ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་མ་ཤེས་པ་ལས་སྤྱུ་པའི་འབད་ཡོད་པ་མས། སྤྱི་  
རིག་མེད་པའི་སེམས་ཅན་བཟུམ་རང་བཞིན་གྱིས་ཤེས་པའི་འདྲུ་ཤེས་གྱིས་ཁྱེན་  
གྱིས་ཁོང་རང་འཕྲུང་ཡོད་པ་ཡིན།།
- 77 ཁོང་ཚུ་ལུ་མུ་ངན་ཆོ། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་དེ་ཚུ་ཀ་ཡིན་གྱིས་ལམ་ལུགས་འབྲིལ་  
དེ་འགྲོ་རུག། གསོལ་རས་དོན་ལུ་སྤྲོད་པའི་བཟུམ་ལམ་སྤྲོད་པར་མཆོངས་ཡོད་པ་  
དང་། ཀའི་བཟུམ་དོ་ལོག་འབད་དེ་མེད་པ་འགྱུར་ཡོད་པ་བཟུམ་འབྱུང་འོང་།།
- 78 ཁྱོད་ཚུ་ཉེ་བུམས་སེམས་གྱིས་བཞེས་སྤྲོད་མཁྲོན་མ་ལུ། ཁྱོད་ཚུ་མཉམ་ཁོང་བཟུལ་  
བའི་སྐབས་ལུ། འདྲོག་ནི་མེད་པར་ཁོང་རང་ཕོ་སྤྲོད་མཁའ་འབད་འོང་། ཁོང་  
ཚུ་ཚུ་མེད་པའི་ས་སྤྱོད་ཚུང་གིས་འབག་འགྲོལ་བཅོལ་འཐད་པ་དང་། ཤིང་  
འབྲས་མེད་པའི་ཤིང་ཅ་བ་ལས་དེབས་འགྲོ་དེ་འབྲས་བྱ་བཏགས་དེ་འབད་རུང་  
ཆར་གཉིས་གཉིས་རེ་བསྐྱམས་དེ་ཤེ་ཡོད་པའི་ཤིང་དང་འབྲས་ལོང་།།
- 79 ཁོང་རང་དོ་ཆ་དེ་ཅ་ཁ་བཏོན་པའི་རྒྱ་མཚོའི་ཅ་རྒྱལ་དང་འབྲས། ག་གིས་དོན་  
ལུ་དུས་ཨ་རྩ་ག་ར་མུན་པའི་ནག་དྲང་ནང་ལུ་འཁོར་བར་འབྲུམ་མི་སྐར་མ་དང་  
འབྲས་ལོང་།།
- 80 ཨ་རྩ་ལས་མི་རབས་བདུན་པའི་ཨོ་ནོག་གྱིས་ཡང་ཁོང་དེ་ཚུ་ཉེ་སྤྲོད་པས། བཟུལ་  
གཙོ་བོའི་ཁོར་ཁེ་སྤྱོད་བྱུང་མ་པ་སྤྲོད་པས་དང་བཅས་པ་སྤྲོད་འགྲོན་འོང་ཟེར་ལུང་  
བཟུལ་གནང་རུག།།

- ༡༥ ག་ར་གྲིས་ཁྱིམ་ས་གཅད་གྲིས་བརྟག་དཔུང་མཛད་ནི་དོན་ལུ། ཁོང་ཚོས་མེད་  
པའི་མི་ཚུ་གྲིས་འབད་བའི་ཚོས་མེད་པའི་ལཱ་ག་ར་དང་། ཚོས་མེད་པའི་ཐྱིག་  
ཅན་ཚུ་གྲིས་ཁོ་ལུ་ཞུས་ཡོད་པའི་རོ་རྒྱལ་གཏམ་ཚིག་ག་ར་གྲིས་དོན་ལུ་བཀའ་  
ཆད་གནང་འོང་།
- ༡༦ ཁོང་ཚུ་ཉག་ཉག་བཅོང་མི། ཉད་ཕུལ་མི། ཁོང་རའི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་བྱ་སྤྱོད་  
འབད་མི་དང་། ཁོང་ཚུ་ཁོ་ཁོ་ལས་གཏམ་ཚིག་སྒྲིབ་ཡོད་པའི་སྒྲོལ་སྒྲུབ་ས་དི།  
རང་ལུ་ཕན་ནི་དོན་ལས་མེད་རོ་དང་གསེ་ལུ་བརྟ་མི་ཨིན།
- ༡༧ འདི་འབད་མ་དང་། གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། ཁྱེད་ཚུ་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་  
ཤེ་ཀའི་སྤྱ་ཚབ་ཚུ་གྲིས་གསུངས་མི་ཚུ་སེམས་ལུ་བབུང་།
- ༡༨ ཁོང་གིས་ཁྱེད་ལུ་གསུངས་མི་ནང་ལུ། ཉུས་མཐའ་མ་ལུ་ཁོང་རའི་ཚོས་མེན་  
གྲིས་འདོད་པ་ལུ་ལོངས་སྤྱོད་འབད་དི། བདེན་པའི་ཚོས་ལུ་འཕུ་མི་འབུང་  
འོང་བེར་གསུངས་བཞག་ལྟག།
- ༡༩ ཁོང་ཚུ་ཕུང་འགྲོག་འབད་མི་དང་། འཛིག་བརྟེན་པའི་སེམས་ལུ་ཐུན་མི།  
ཐུགས་ཉིད་དང་མ་ཐུན་མི་ཚུ་ཨིན།
- ༢༠ འདི་འབད་མ་དང་། ཁྱེད་གཅེས་ཡོད་པ་ཚུ། གཅེས་དེ་དམ་པའི་དད་པ་སྦྱང་ཞིན་མ་  
ད། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ནང་ལུ་སྦྱོན་ལམ་ལྟ།
- ༢༡ ཁྱེད་གྲིས་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱམས་པ་ལྷིང་མེད་ནང་ལུ་གནས་འདི་མྱོད། ཚེ་  
མཐའ་མེད་པའི་དོན་ལུ་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀའི་ཐུགས་མེད་དོན་  
ལུ་སྦྱག་དི་མྱོད།
- ༢༢ ལ་ལུ་གཅིག་ཐེ་ཚོམ་ཡོད་མི་ལུ་སྤྱིང་མེ་སྦྱང་བྱིན།
- ༢༣ མེ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་མེ་ལས་སྒྲུབས་འབད། སྤྱིང་མེ་འབད་དགོཔ་ལུ་སྤྱིང་མེ་འབད་  
བྱིན། ཐྱིག་པའི་བཀོ་ལ་ཁྱོན་མི་ཚུ་ལུ་ཞེ་ཐང་སྦྱང་།
- ༢༤ ད་ལྟོ་ཁྱེད་ལུ་ཉེས་ཐྱིག་ལས་སྒྲུབས་མཛད་ཚུགས་མི་དང་། ཁོ་ཁོ་གཅི་བཅེད་  
གྲིས་སྤྱི་མདུན་ལུ་ཉེས་པ་མེད་པར་དགའ་སྤྱོད་ནང་ལུ་བཞག་ཚུགས་མི།
- ༢༥ ང་བཅས་རའི་སྒྲུབས་མགོན་དཀོན་མཆོག་གཅིག་པ་དེ་ལུ། ང་བཅས་གྲིས་གཙོ་  
བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤེ་ཀའི་ལས་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་གྲགས་དང་། སྤྱོད་དང་། དབང་དང་། མངའ་  
ཐང་། སྤྱོད་པ་ག་ར་གྲིས་ཉེ་མ་དང་། ད་ལྟོ་དང་། ཁྱོན་ལས་ཁྱོན་དུ་ཁྱོན་ཡོད་པ་  
ཨིན། ཨ་མེན།



༣ དགོན་མཆོག་གིས་ཡོ་རྟ་ནན་ལུ་བགོད་པའི་

མ་འོངས་ལུང་བསྟན་བཞུགས་སོ།

ཡེ་སྤྲུལ་སྤེལ་གཤིན་ཡུང་བརྟན།

ཨ། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་མ་འོངས་ལུང་བརྟན་འདི། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལུ་གནང་  
ཡོདཔ་ལས། ཁོ་རའི་ཞབས་ཏྲིག་ཁྱེ་མེ་ཚུ་ལུ། སྤུལ་ཐུང་འབྱུང་ནི་ཚུ་རྟོན་ནི་དོན་ལས།  
ཁོ་གྱིས་ཁོ་རའི་ཕོ་ཉ་རྒྱུད་ཞིན་མ་ལས་ཕུག་གཡོག་པ་ཡོ་ཏེ་ནན་ལུ་བརྟན་གནང་བྱས།

2 ཡེ་ཤུ་ནམ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་དང་། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དཔང་གཞག་  
མཛད་དེ། ཁོ་གྱིས་གཅིས་མཛོང་མེ་ཚུ་ག་ར་མཛོན་སུ་མ་བཤད་དགོཔ་སྟེ་ཡོད་པ་  
ཅིན་པས།

2 དུས་ཚོད་སྤྱི་ལོ་ག་ཁར་རྩྭ་ཡོད་པ་ལས། ལུང་བརྟན་འདིའི་གསུངས་ཚུ་གེ་ར་  
 ཁོ་ག་གིས་སྟག་མི་དང་། ཁོང་ཉན་མི་དང་། འདི་ནང་ལུ་འབྲིས་ཡོད་པ་ཚུ་  
 གནས་དེ་འབད་མི་ལུ་བྱིན་བྱིས་རྒྱལ་ས་ཡོད།

ཆོས་ཆོག་པ་བདུན་ལུ་ཕྱིན་ཡིག།

ཡོད་ན་ལས། མེ་ཤིང་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་རྩིས་རྩིས་ལས་བདུན་ལུ། ད་ལྟོ་བཞུགས་  
མེད་ང་། ཉེ་མ་ལས་བཞུགས་ཡོད་མེད་ང་། ལྷན་ལས་འབྲུག་མེ་ཤིང་ལས། ཁྱེད་  
ལུ་ཐུགས་རྩེ་དང་བདེ་ཁྱེད་ཡོད། དེ་ལས་ཁོ་འོ་བཞུགས་ཁྱི་རྩ་བ་ལས་ཐུགས་  
ཉེད་བདུན་ལས།

དཔང་གཞག་ཐུང་མ་ཞིན་པའི་འཆི་བ་ཚུ་ལས་དེ་མ་འགོ་དང་པ་འབྱུངས་མི་  
ས་སྟེང་གི་རྒྱལ་པོ་ག་ར་གྱིས་མངའ་བདག་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཁོ་གྱིས། ང་བཅས་  
ལུ་བྱམས་པ་སྟེང་རྩེ་དང་ཁོའི་སྐུ་ཁྲག་ལས་ང་བཅས་རའི་ཐུག་པ་ཚུ་བདག་  
གནང་མ་མ་ཆད།

ཁོ་རའི་དཀོན་མཆོག་ཡབ་ཀྱིས་དོན་ལུང་བཅས་རྒྱལ་པོ་ཚུ་དང་དགེ་བདུན་ཚུ་  
འབད་ང་བཅས་བསྐོས་པ་གནང་མི་ཁོ་ལུ། དུས་རྒྱུན་ལས་རྒྱུན་དུ་ཚུན་བརྟེན་པ་  
དང་མངའ་ཐང་ཡོད་བཅུག་ཅིག། ཨ་མེན།



## མ་མེ་ཀ་ཕྱོན་ནི།

- ལ ཁོ་གྱིས་སྤྱོད་དང་བཅས་སྤྱོད་འཕྱོན་འོང་། མེ་ག་ཏྲ་ཡོད་རེ་ཡོད་ཆོད་ག་ར་གྱིས་  
ཁོ་མཇལ་འོང་། ཁོ་ལུ་གིང་བཀའ་གིས་གསོར་པ་མི་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཁོ་མཇལ་  
འོང་། ས་སྤོང་གིས་མི་རིགས་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་བཏུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤོར་འོང་། འདི་  
དེ་འབད་ར་ཨིན། ཨ་མེན།
- ༥ ད་ལྟོ་བཞུགས་མི་དང་། ཏེ་མ་ལས་བཞུགས་ཡོད་མི་དང་། རྒྱལ་ལས་འཕྱོན་  
མི་ཀུན་དབང་གིས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས། ང་ཨུལ་ཕ་དང་ཨོ་མི་ག། འགོ་  
ཐོག་དང་མཇུག་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།
- ༩ རྒྱག་བཟུལ་ནང་ལུ་ཁྱེད་ཚུ་འུན་ཆ་ཨིན་པའི་ཡོ་ཏྲ་ནན་ང་ཡང་། ཡེ་ཤུ་མ་མེ་  
ཀའི་རྒྱལ་སྤོང་དང་དཀའ་ངལ། དེ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་དང་ཡེ་ཤུ་  
མ་མེ་ཀའི་དཔང་གཞག་འབད་དགོཔ་ལས་བརྟེན་དི། ཡུད་མི་ཟེར་བའི་གྲོང་  
ཕན་ནང་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༡༠ གཙོ་བོ་འུ་ཉིམ་དེ་ཁར་ལུ། ང་ཐུགས་ཉེད་གྱིས་ནང་ལུ་འཁྱེད་ཞིན་མ་ད། དེ་  
རྒྱལ་ལས་ཚུར་དུང་བཟུམ་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐོག་ནས་གོ་ཞིན་མ་ལས། དེ་གྱིས་  
ང་ལུ་དེ་སྤྱོད་བཀའ་གནང་འཕྱོན་ཡི།
- ༡༡ ང་ཨུལ་ཕ་དང་ཨོ་མི་ག་ཨིན། འགོ་ཐོག་དང་མཇུག། ཁྱེད་གྱིས་ག་ཅིས་དང་  
ག་ཅིས་མཐོང་མི་ཚུ་དཔེ་ཆ་གཅིག་ནང་འབྲེལ་དི། ཨོ་མེ་ཡ་ནང་གིས་ཆོས་ཆོགས་  
བདུན་ལུ། ཨོ་ཕེ་ས། སི་མིར་ན། དེར་ག་ལུ། ཐེ་ཨ་ཏི་ར། སུར་དིས། ཕེ་ལ་  
དེ་ལ་ཕེ་ཡ་དང་། ལའོ་དི་ཀའི་ཆོས་ཆོགས་བདུན་ལུ་བཟུལ་བཏང་ཟེར་བཀའ་  
གནང་ཡི།
- ༡༢ ང་ལུ་གསུངས་བའི་རྒྱུ་ལུ་ཐུག་ལུ་བཟུར་དི་བཏུ་མ་དལུ། གསེར་གྱིས་བྱིན་གས་  
བང་རིམ་བདུན་དང་།
- ༡༣ དེའི་རྒྱག་ལུ་མེ་འི་བུ་བཟུམ་གཅིག་ན་བཟུང་ཞབས་ལུ་ཚུན་ཆོད་དང་། སྤྱི་བུང་  
ཏྲ་ཁར་གསེར་གྱིས་སྤྱོད་བཅིངས་བཞེས་མི་གཅིག་མཇལ་ཡི།
- ༡༤ ཁོའི་དབུ་དང་དབུ་སྤྱོད་ཚུ་བལ་དཀར་པོ་གངས་ཁམས་བཟུམ་དཀར་པོ་དང་། ཁོའི་  
སྤྱོད་ཚུ་མི་འབར་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁོ་བོ་སྤྱོད་ཅུག།

- ༡༥ ཁྱིའི་ཞབས་རག་གསེར་ཐབ་ནང་ལུ་མེ་འབར་ཡོད་པ་བཟུམ་དང་འབྲེལ་བས། ཁྱིའི་གསུངས་སྒྲི་དེ་ཚུ་སྒྲིམ་གྱིས་སྐད་བཟུམ་དུག།
- ༡༦ དེ་ལས་ཁྱིའི་ཕྱག་གཡས་པའི་ནང་ལུ་སྐར་མ་བདུན་དང་། ཁྱིའི་ཞལ་ནང་ན་ལས་གྱི་རིང་ཁ་གཉིས་ནྟོ་ཁྱིག་ཁྱིག་གཅིག་འཕྱོན་དེ། ཞལ་གདོང་ཚུ་ཡང་ཉིམ་གྱིས་འོད་ཚ་ཀྱག་དང་འབྲེལ་སྒྲིམ་འདུག།
- ༡༧ ང་གིས་ཁོ་མཇལ་ཞིན་མ་ལས། ཁྱིའི་ཞབས་ཚ་བར་ལུ་ང་བློ་མེད་འགྲེལ་ཏེ་ཤེས་པ་བཟུམ་འགྱུར་ཡོད་པ་དཔུ། ཁྱིའི་སྐྱོ་ཁྱིའི་ཕྱག་གཡས་པའི་འགྲེལ་བསྒྲེལ་ཞིན་མ་དང་ལུ། འཕྱོག་མེན་དགོ། ང་འགོ་ཐོག་དང་མཇུག་ཡིན།
- ༡༨ ང་གསོན་པོ་དེ་ཡིན། ཤེ་ཆར་རུང་ང་ལུ་བཞུ། ཉུས་ཨ་རྟག་ར་གསོན་པོ་འབད་དེ་ཡོད། ཨ་མེན། འཆི་བ་དང་དཔུལ་ཁམས་གྱི་ལྷེ་མིག་ཚུ་ང་ལུ་ཡོད།
- ༡༩ ད་ལྟོ་ཁྱོད་གྱིས་ག་ཅིས་ར་ཡོད་མེ་དང་། རྒྱལ་ལས་འབྱུང་ནི་ཡིན་མ་ཚུ་དང་། ཁྱོད་གྱིས་ག་ཅིས་ར་ཁྱོད་གྱིས་མཐོང་མི་ག་ར་ཡི་གུ་འབྲི།
- ༢༠ དེ་ཕྱག་གཡས་པའི་ནང་ལུ་ཁྱོད་གྱིས་མཐོང་མི་སྐར་མ་བདུན་དང་། གསེར་གྱིས་བྱིན་ཤིང་མེ་མེད་ཀྱིས་ངོ་མཚར་ཅན་ཚུ་འཕྱོར་ལས་དེ་སྒྲིམ་ཞིན། སྐར་མ་བདུན་དེ་ཆོས་ཆོག་མེད་ཀྱིས་པོ་ཉ་ཚུ་ཡིན། དེ་ལས་ཁྱོད་གྱིས་མཐོང་མི་བྱིན་ཤིང་མེ་མེད་ཀྱིས་ཆོས་ཆོག་མེད་ཀྱིས་པོ་ཉ་ཚུ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཡི།

## མེ་འབྲེལ་གཉིས་པ།

### ཞི་ཕེ་སེའི་ཆོས་ཆོག་མེད་ལུ་བསྒྲེལ་བའི་འབྲེལ་ཡིག།

- ༡༡ ཞི་ཕེ་སེའི་ཆོས་ཆོག་མེད་ཀྱིས་པོ་ཉ་ལུ་དེ་སྒྲིམ་འབྲི། ཕྱག་གཡས་པའི་ནང་ལུ་སྐར་མ་བདུན་བཟུམས་མེ་དང་། གསེར་གྱིས་བྱིན་ཤིང་མེ་མེད་ཀྱིས་སྒྲེལ་ནང་ལུ་ཞབས་འཆག་མཇུག་མེ་མེད་ཀྱིས་དེ་སྒྲིམ་པ་ཀའ་གནང་ཡོད།
- ༢ ང་གིས་ཁྱོད་གྱིས་ལུ་ཚུ་དང་། ཚུ་འགྲུས་དང་དཀའ་ངལ་ཚུ་མཆུན་མ་ཡིན། དེ་ལས་མི་ངན་པ་ལུ་གདོང་ལེན་མ་འབད་མེ་དང་། སྐྱོ་ཆོབ་ཚུ་མེན་པར་ཡིན་ཟེར་མི་ཚུ་ལུ་བཟླག་དཔུང་འབད་དེ་ཁོང་ཚུ་ཤོབ་ཅན་ཡིན་མ་ཤེས་དེ།

- ༢ བཅོམ་པ་བསྐྱེམས་ཞིན་མ་ལས་ངེ་མཚན་ཐོག་ལུ་སྤྱག་བཟུལ་སྤྱག་དེ་ཐང་མ་ཆད་  
པར་ཡོད་མི་ཚུ་ང་གིས་མཁྱེན།
- ༣ ག་དེ་ཞིན་རུང་ཉེ་མ་ཁྱེད་ལུ་ཡོད་པའི་བྱམས་པ་སྤྱིང་མེ་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤངས་ཡོད་པ་  
ལས། ང་ཁྱེད་ལུ་ཨ་ཙེ་ཐུགས་མ་འབྱེས་བར་ཡོད་པ་ཞིན།
- ༤ འདི་འབད་མ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡོད་པ་དེ་སེམས་ལུ་བྱ་བ་དེ། འབྱོད་པ་ཁྱེད་དེ་ཉེ་  
མ་འབད་མི་ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་འབད། དེ་མེན་ང་ཁྱེད་ཡོད་སར་འབྱོགས་  
པ་འབྱོན་ཞིན་མ་ད། ཁྱེད་ཀྱིས་བཤགས་པ་མ་ཕྱབ་བར་དུ་ཁྱེད་ཚུའི་བྱི་སྤྱོགས་  
དེ་ཁོ་རའི་ཚུངས་ལས་ཕྱབ་བཟང་འོང་།
- ༥ ཞིན་རུང་ཁྱེད་ཚུ་ཀྱིས་ནི་གོ་ལའི་དུན་ཀྱིས་ལུ་ལུ་ཞེན་པ་ལོག་ཡོད་པ་དེ་ལུ། ང་  
ཡང་དེ་ཚུ་ལུ་ཞེན་པ་ལོག་པ་ཞིན།
- ༦ ཁོ་ག་ལུ་རྣམ་ཅོག་ཡོད་མི་དེ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་  
གནང་མ་ཡོད་པ་ཞིན་ན་དེ་ལུ་ཉན། ཁོ་ག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་དེ་ལུ་ང་གིས་  
དགོན་མཆོག་གིས་བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཆེའི་ཚུན་ཤིང་ལས་  
བཟུང་ནི་གནང་འོང་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡོད།

### སེམས་ནའི་ཆོས་ཆོགས་ལུ་འཕྲིན་ཡིག།

- ༧ སེམས་ནའི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱིས་ཕོ་ཉ་ལུ་དེ་སྤྱི་འབྲེ། བཀོ་ཐོག་དང་མཐུག་ཞིན་  
པའི། ཉེ་མ་བཤགས་ཡོད་མི། ད་ལྟོ་གསོན་པོ་སྤྱི་བཞུགས་མི་ཀྱིས་དེ་སྤྱི་བཀའ་  
གནང་ཡོད།
- ༨ ང་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུ་ཚུ་དང་། སྤྱག་བཟུལ་དང་། དབུལ་འཕོངས་དང་། ཁོང་  
ཡ་དུ་དུ་པ་ཞིན་ཟེར་ཁོང་མེན་མ་དེ་བདུད་ཀྱིས་ཆོགས་ཁང་ཞིན་མ་ལས། ཁྱེད་  
ལུ་སྤང་ཕབ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་ང་གིས་མཁྱེན།
- ༩ ཚུང་ནི་ཡོད་པའི་སྤྱག་བཟུལ་ཚུ་ལུ་མ་འདྲོག། ཁྱེད་ལ་ལུ་གཅིག་ལུ་བདུད་ཀྱིས་  
བར་ཆད་འབད་དེ་བཅོན་ལུ་ཡང་བརྒྱགས་འོང་། ཤེ་བའི་སྤྱག་ལུ་སྤྱག་རུང་  
ཙམ་གངས་དེ་བརྟན་པོར་སྤྱོད། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཆེའི་གཙུག་རྒྱན་གནང་འོང་།
- ༡༠ ཁོ་ག་ལུ་རྣམ་ཅོག་ཡོད་མི་དེ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་  
གནང་མ་ཡོད་པ་ཞིན་ན་དེ་ལུ་ཉན། ཁོ་ག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་དེ་ལུ་འཆིབ་གཉིས་

པ་གྲིས་གནོད་པ་བསྐྱེད་མི་ཚུགས་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡོད།

པེར་ག་མུའི་ཆོས་ཆོགས་ལུ་འཕྲིན་ཡིག།

- ༡༢ པེར་ག་མུའི་ཆོས་ཆོགས་གྲིས་པོ་ཉ་ལུ་དེ་སྤེལ་འབྲི། གྲི་རིང་ཁ་གཉིས་མ་རྫོ་ཁིག་  
ཁིག་ཡོད་མི་གྲིས་དེ་སྤེལ་བཀའ་གནང་ཡོད།
- ༡༣ བྱེད་ཚུའི་ལུ་དང་བདུད་གྲིས་སྤྲོད་སའི་གནས་ཚུ་དང་། དེ་ལས་བྱེད་གྲིས་དི་  
མཚན་ལུ་སྤྱད་གནས་སྤྱད་དི་གནས་ཡོད་པ་མ་ཆད། དི་བདེན་པ་ལུ་ཡང་མ་རྫོར་  
བར་དམ་ཆོག་ཁས་ལེན་འབད་ན་ལས། བདུད་སྤྲོད་སར་ལུ་དི་གིས་དམ་ཆོག་  
ཅན་མ་རང་སྤྲོག་རྫོས་གཏང་མི་ཨན་ཏི་པ་ཡང་བྱེད་ཚུའི་བར་ནང་གསལ་དེ་ཡོད་པ་  
ང་གིས་མཁྱེན།
- ༡༤ འདི་འབད་ན་ད་བྱེད་གྲིས་རྒྱལ་ལོག་འབད་བའི་ཉེས་པ་དག་པ་ཅིག་ང་གིས་  
རྟོན་ནི་ཡོད། བྱེད་ཚུའི་ནང་ན་ལས་རྩ་ལ་ཨམ་གྲིས་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་བརྟེན་མི་ཁོང་  
དག་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན། རྩ་ལ་ཨམ་གྲིས་རྩ་ལ་ཀུ་ལུ་ཨིས་ར་ཡལ་གྲིས་བྱ་བ་རྒྱུད་  
ཚུ་སྤྱ་བརྟེན་གསུངས་བརྟེན་ལུ་བྱེན་པའི་ཆོགས་བཟུ་བཟུའ་བར་བྱེན་མ་མ་  
ཆད། འདྲོད་ཆགས་གྲིས་ལོག་གཡེམ་(ལུས་འབྲེལ)འབད་ནི་ཚུ་ཡང་བརྟེན་  
བྱེན་ཅུག།
- ༡༥ དེ་བཟུམ་བྱེད་ཚུའི་ནང་འཁོད་ཡང་ནི་ཀོ་ལའི་རྒྱ་གྲིས་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་བརྟེན་མི་  
བདུག། དེ་ཚུ་དི་ཐུགས་ཁར་མ་ཚུད།
- ༡༦ བཤགས་པ་ལུ་ལ། དེ་མེན་ང་བྱེད་ཡོད་སར་ལུ་ལ་ལུ་འཕྲོན་ཞེན་མ་ལས། དི་  
ཞལ་ལས་གྲི་རིང་ཅིག་ཁར་ཁོང་མཉམ་དམག་འཐབ་འབད་འོང་།
- ༡༧ ཁོ་ག་ལུ་རྣམ་ཅིག་ཡོད་མི་དེ་ཐུགས་ཉིད་གྲིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་  
གནང་མ་ཨིན་ན་དེ་ལུ་ཉན། ཁོ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་དེ་ལུ་ང་གིས་སྤྱ་བཞག་བཞག་  
པའི་ལྷན་ན་དི་བཟུའ་ནི་དོན་ལུ་གནང་འོང་། རྫོང་ཀར་པོ་གཅིག་ཡང་གནང་  
འོང་། རྫོང་དེའི་ནང་ལུ་འབྲེལ་པའི་མིང་གསར་པ་དེ་གྲིས་ཐོབ་ནི་མ་གཏོགས་  
གཞན་མི་ག་གིས་ཡང་མི་ཤེས།

ཐེ་ཨ་ཏི་རའི་ཚོས་ཚོགས་ལུ་འབྲིན་ཡིག།

- ༡༥ ཐེ་ཨ་ཏི་རའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་པོ་ཉ་ལུ་དེ་སྤེལ་འབྲིན། ལྷན་མི་འབར་ཡོད་པ་བཟུམ་  
དང་། འབས་རག་གསེར་དང་ལྷན་པའི་དཀོན་མཆོག་སྤྱོད་ཀྱིས་དེ་སྤེལ་གྲ་  
གནང་ཡོད།
- ༡༦ བྱེད་ཚུའི་ལུ་དང་། ཐུམས་པ་སྟོང་ཇེ་དང་། འབས་ཏྱིག་དང་། དད་པ་དང་།  
བཟོད་སེམས་དང་། བྱེད་རའི་ཤུལ་མའི་ལུ་ཚུ་ཏེ་མ་ལས་དགའ་ཞིན་མ་ང་གིས་  
མཁྱེན་ཡོད།
- ༢༠ འདི་འབད་མ་ང་ང་གིས་བྱེད་ཚུའི་ཉེས་པ་དག་པ་གཅིག་ཚུ་བ་ལོག་འབད་ཡོད་པ་  
ཚུ་ཉོན་ནི་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེརན་ལུང་ཉོན་མི་ཞིན་ཟེར་བའི་ཨམ་སུ་ཚུ་ས་ཇི་ལེ་པ་  
ཀྱིས། དེ་འབས་གཡོག་པ་ཚུ་ལུ་འཆལ་བའི་ལོག་གཡེམ་(ལུས་འབྲེལ)འབད་  
བཟུག་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལྷ་བཟོན་ལུ་བྱེན་པའི་ཚོགས་བཟུམ་ཚུ་ཡང་བཟུམ་བཟུག་  
ཅུག།
- ༢༡ ང་གིས་མི་རའི་འཆལ་བའི་ལོག་གཡེམ་(ལུས་འབྲེལ)ཀྱིས་བཤགས་པ་ལུ་པ་  
ནིའི་གོ་སྐབས་གནང་བུང་། མི་ཀྱིས་བཤགས་པ་ལུ་པ་མི་བཟུག།
- ༢༢ བཟུང་། ང་གིས་མི་ནད་པ་འབད་བཟོའོང་། མོ་དང་མཉམ་ལོག་གཡེམ་(ལུས་  
འབྲེལ)འབད་མི་ག་ར་ཀྱིས་བཤགས་པ་མ་ལུ་བ་ཅིན། ལྷག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ནང་  
ལུ་སྤྱོད་འོང་།
- ༢༣ དེ་ལས་ང་གིས་མིའི་ཨ་ལོ་ཚུ་མ་ཤེ་ཚུན་གསལ་འོང་། ཚོས་ཚོགས་ཡོད་ཚད་  
ཅིག་པ་ག་ར་ཀྱིས་ང་གིས་མིའི་སེམས་ཚུ་བཟོག་དཔུང་མཛད་མི་ཞིན་མ་ཤེས་  
འོང་། བྱེད་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱིས་བྱེད་རའི་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གསལ་རས་ང་གིས་  
གནང་ནི་ཞིན།
- ༢༤ འདི་འབད་མ་ང་ང་གིས་བྱེད་དང་གཞན་ཡང་ཐེ་ཨ་ཏི་ར་ཚུ་ལུ་བཀའ་གནང་མ་  
ཞིན། བྱེད་མང་ཤོས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ལུ་མ་བཟོན་པར། བདུད་ཀྱིས་ནང་གཏིང་  
ཚུ་བྱེད་ལུ་བསྐྱབ་བུང་མ་ཤེས་པ་ལས། ང་གིས་བྱེད་ལུ་ཁྱུར་ཆ་མི་བཀའ།
- ༢༥ ཞིན་བུང་ང་འབྱོན་པའི་བར་དུ་བྱེད་ལུ་ག་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་བཟོན་པོ་འབད་གནས་  
འོང།

- ༢༥ ཁོ་ག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཞིན་མ་དང་། ང་གིས་མཇུག་མི་ཚུ་དུས་མཐའ་མར་ཚུན་  
སེམས་ཁར་བཞག་ཚུགས་མི་དེ་ལུ། ང་གིས་རྒྱལ་ཁ་བ་ཚུའི་དབང་ཆ་ཁོ་ལུ་  
གནང་འོང་།།
- ༢༦ དེ་ཡབ་ཀྱིས་ང་ལུ་སྟོབས་དབང་གནང་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོ་གིས་ཡང་ལྷགས་  
ལའར་ཕ་གིས་རྩམ་བཟོ་བའི་རྩམ་ཆན་པ་ཆན་པ་སྟེ་ཀྱུ་མ་ཡོད་པ་བཟུམ་དབང་སྟོང་  
སྟོངས་འོང་།།
- ༢༧ དེ་ལས་ང་གིས་ཁོ་ལུ་གནམ་རྩོལ་པའི་སྐར་མ་དེ་གནང་འོང་།།
- ༢༨ ཁོ་ག་ལུ་རྣམ་ཅོག་ཡོད་མི་དེ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་  
གནང་མ་ཞིན་ན་དེ་ལུ་ཉན་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡི།།

### ཡི་ཏུ་གསུམ་པ།

སར་དྲིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་བསྐྱེད་བའི་ཕྱིན་ཡིག།

- ༄༅། སར་དྲིས་ཀྱིས་ཆོས་ཆོགས་མེ་ཉ་ལུ་དེ་སྟེ་འབྲིས། དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་  
ཉིད་བདུན་དང་། སྐར་མ་བདུན་ཡོད་མི་དེ་གིས་དེ་སྟེ་བཀའ་གནང་དེ་ཟེར། ང་གིས་  
ཁྱེད་ཚུའི་སྐར་ལས་མཁྱེན། ཁྱེད་ལུ་གསོན་པའི་མིང་ཡོད་རུང་གི་ཆར་བའི་རོ་ཞིན།།
- ༡ ང་གིས་འབདན་ཁྱེད་ཚུ་གིས་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟིགས་སར་ལུ་ཉེས་མེད་  
སྟེ་མ་མཐོང་། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་གཉིད་ཆོར་བ་ཅིན། ཤི་ནི་འགྲུ་ཡོད་པའི་རྩྭ་  
ལུས་ཚུ་བརྟེན་ཉིག་ཉི་སྟེ་སྟོང་པ་ཅིན་ ཅག།།
- ༢ དེ་འབད་ཕ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ག་ཅིས་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་། རྣམ་གོ་མི་དང་། བཤགས་  
པ་ལུ་ཡོད་པ་ཚུ་སེམས་ལུ་བྱུང་པ་བཟུང་། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་དེ་བསྐྱང་ཁྱེད་གཉིད་  
མ་ཆོར་བར་རྟོག་པ་ཅིན། ང་ཁྱེད་ཡོད་སར་ཨར་རྒྱན་བཟུམ་འབྱོན་འོང་། ཁྱེད་  
ཀྱིས་དུས་ཆོད་ག་དེ་ཅིག་ལུ་ང་ཁྱེད་ཡོད་སར་འབྱོན་མ་མི་ཤེས།།
- ༣ དེ་སྟེ་ཁོང་རའི་བགོ་ལ་བཅོག་འགྲིབ་མ་རེག་མི་ཁྱེད་ཉུང་ཤོས་ཅིག་སར་དྲིས་  
ནང་ལུ་ཡོད། ཁོང་ཚུ་འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དི། ང་དང་མཉམ་བགོ་  
ལ་དཀར་པོ་འབྱོན་དི་འབྱོན་འོང་།།
- ༤ ཁོ་ག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་དེ་ལུ། བགོ་ལ་དེ་བཟུམ་དཀར་པོ་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས།



ང་གིས་ཁོའི་མིང་ཆེའི་སྒྲིག་བམ་ནང་ལས་ཅུ་ལས་བཏོག་མི་བཀོག་བར། དེ་  
ཡབ་དང་ཁོའི་པོ་ཉ་ཚུའི་སྐྱ་མདུན་ལུང་གིས་ངོ་ལེན་འབད་འོང་།

༤ ཁོ་ག་ལུ་ནམ་ཙཱ་ག་ཡོད་མི་དེ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་ཆོགས་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་  
གནང་མ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དེ་ལུ་ཉན་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡི།

ཐེ་ལ་དེ་ལ་ཐེ་ཡའི་ཆོས་ཆོགས་ལུ་འཕྲིན་ཡིག།

༥ ཐེ་ལ་དེ་ལ་ཐེ་ཡའི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱིས་པོ་ཉ་ལུ་དེ་སྟེ་འབྲེ། ཁོ་དམ་པ་དང་བདེན་  
པ་ཨིན་མི། ད་བྱེད་ཀྱིས་ལྷེ་མིག་ཁོ་ལུ་ཡོད་པ། ཁོ་གྱིས་བྱེས་མི་སྒྲི་དི་ག་གིས་  
ཡང་བཅུམ་མ་ཚུགས། ཁོ་གྱིས་བཅུམས་ཡོད་པ་དེ་ག་གིས་ཡང་བྱེས་མ་ཚུགས་  
དེ་གྱིས་དེ་སྟེ་བཀའ་གནང་ཡོད་མ།

༦ ང་གིས་བྱེད་ཀྱིས་ལུ་ཚུ་མཁུན་མ་ཨིན། བཟ། མི་ག་གིས་བཅུམ་མ་ཚུགས་པའི་  
སྒྲི་དི། ང་གིས་བྱེད་ཚུའི་གདོང་ཁར་བྱེས་བཞག་ཡོད། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་བྱེད་  
ཁོད་གུ་ཞན་པ་འབད་རུང་། དེ་བཀའ་ལུ་གནས་དི་དེ་མཚན་བཀོག་མ་བཞག་  
པར་ང་གིས་མཁུན།

༧ བཟ་སྟེ། ཁོང་ཚུ་ཡ་རྟ་དུ་པ་ཨིན་ཟེར་རུང་མེན། དེ་སྟེ་སྟོབ་སྟོབས་དི་ང་གིས་  
ཁོང་ཚུ་བདུད་ཀྱིས་མཆོད་ཁང་བཟོ་ཞེན་མ་ད་བྱེད་ཚུའི་ལག་པ་ལུ་གཏང་འོང་།  
ང་གིས་བྱེད་ལུ་བྱུམས་པ་སྟེ་ཇེ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་དེ་དེ་སྟེ་མི་དོན་ལུ་བྱེད་ཀྱིས་  
རྟེན་པའི་ཅུ་བར་ཁོང་ཚུ་ཐུག་འཆལ་བཅུག་འོང་།

༨ ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་བྱེད་ཚུ་གྱིས་བཟོད་པ་བསྒྲུམས་དི་དེ་བཀའ་ལུ་གནས་ཡོད་པ་ལས།  
ང་གིས་ཡང་བྱེད་ཚུ་ས་ཉེད་ལུ་རྟོད་མི་འཇམ་སྒྲིང་ག་ར་གྱིས་བར་ཆད་འབྱུང་  
བའི་སྟོབས་བྱེད་ལུ་སྟོབས་མཛད་འོང་།

༩ ང་འཁྱོགས་པར་འཁྱོན་འོང་། མི་ཀ་གིས་ཡང་བྱེད་ཀྱིས་གཙུག་རྒྱན་འཁྱོག་  
མི་སྟག་ནི་དོན་ལུ། ག་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་ཉན་ཁ་མེད་པར་གཟུང་ལོང་།

༡༠ ཁོ་ག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་དེ་ལུ་དི་དགོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་ནང་ལུ་ཀམ་  
ཆེན་འབད་བཟོ་གནང་ཞེན་མ་ད། ཁོ་ནམ་ཡང་བྱེ་ཁར་འཁྱོ་མིན་དགོ། ཁོའི་  
འགྲུ་དི་དགོན་མཆོག་གིས་མཚན་དང་། དེ་དགོན་མཆོག་གིས་ཞིང་ཁམས་ལས་  
འབབ་པའི། དེ་དགོན་མཆོག་གིས་གྲོང་བྱེར་ཡེ་རུ་ག་ལེམ་གསར་པའི་མིང་



དང་། ང་གིས་ཁོའི་འགྲུང་རའི་མཚན་གསར་པ་འབྲི་འོང་།།

༡༢ ཁོ་ག་ལུ་རྣམ་ཚུག་ཡོད་མེ་དེ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཚོས་ཚོགས་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་  
གནང་མ་ཞིན་ན་དེ་ལུ་ཉན་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡི།།

ལའོ་དི་ཀའི་ཚོས་ཚོགས་ལུ་འབྲིན་ཡིག།

༡༣ ལའོ་དི་ཀའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་ཕོ་ཉ་ལུ་དེ་སྤེལ་འབྲི། ཨ་མེན་དང་། བསྐྱ་མེད་  
དང་དཔང་གཞག་བདེན་པ་དང་། དཀོན་མཚན་གིས་བཀོད་གནང་བའི་འགོ་  
ཐོག་ལས་ཡོད་མེ་དེ་ཀྱིས་དེ་སྤེལ་བཀའ་གནང་ཡོད།།

༡༤ ང་གིས་ཁྱེད་ཚུའི་ལུ་མཁུན་མ་ཞིན། ཁྱེད་ཚུ་ཡང་ཅིན་མཁོ་ལ་སེལ་སེལ་མེན་  
པས། ཡང་ཅིན་ཚ་རྟོག་རྟོ་མེན་པས། ང་གིས་འབདན་ཁྱེད་མཁོ་ལ་སེལ་སེལ།  
ཡང་ཅིན་ཚ་རྟོག་རྟོ་གཅིག་ཞིན་མ་འབད་དགོ།།

༡༥ ཁྱེད་མཁོ་ལ་སེལ་སེལ་ཡང་ན་ཚ་རྟོག་རྟོ་མེན་པའི་གྲོད་འཇམ་དེ་ཞིན་པས། ང་  
གིས་ཁྱེད་དི་ཞལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བཀོག་འོང་།།

༡༦ ག་དེ་སྤེལ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐབས་དོ་བཟུམ་ཁྱེད་མི་ལྷུག་པོ་དང་། ཚུ་ནོར་ལོངས་  
སྤྱོད་ལཱ་མི་གཞན་གང་ཡང་དགོཔ་མེད་ཟེར་མ་པས། འདི་འབད་མ་ད་ཁྱེད་  
ཉམས་ཐག་པ་དང་། སྐྱག་བསྐྱལ་ལུ་ཚུད་མི་དང་། སྤང་ཀ་དང་། མིག་རྟོ་  
ཞར་མ་དང་། གཟུགས་སྒྲེ་མ་ཞིན་མ་ཁྱེད་རའི་མི་ཤེས་པས།།

༡༧ ཁྱེད་བདེན་པ་ར་ལྷུག་པོ་འགྱུར་ནི་དོན་ལུ་མེའི་ནང་ན་ལས་རྣམ་བཟོན་པའི་གསེར་  
དང་། ཁྱེད་གཟུགས་སྒྲེ་མ་འབད་དོ་མཚན་ཐབས་ལུ་གྲོན་ནིའི་བཀོལ་དཀར་པོ་  
དང་། ཁྱེད་ལེགས་ཤོམ་མཐོང་ནི་དོན་ལུ་མིག་རྟོ་འགྲུ་དབྱར་ནི་རྣམ་ཚུ་ད་ལས་  
ཉ་ཟེར་ཁྱེད་ལུ་ང་གིས་སྐབ་སྟོན་གནང་མ་ཞིན།།

༡༨ ང་གིས་བུམས་པ་སྟོང་རྗེ་མཛད་མི་ཚུ་ལུ། ང་གིས་འཚོགས་བད་ཡང་གཏང་མ་  
མ་ཚད་སྐྱགས་ལམ་ཡང་བཙུག་པ་ཞིན། སྟོང་རུས་སྤྱོད་དེ་བཤགས་པ་ལུ།།

༢༠ བཟ། ང་སྟོའི་ཙ་བར་བཞེངས་དི་སྟོ་བརྩུང་མ་ད་ལུ། ག་དེས་ཅིས་འབད་མི་  
ག་གིས་དི་གསུངས་སྐད་རྣམ་གོ་ཞིན་མ་ད་སྟོ་ཕྱེས་དི་འབད་བ་ཅིན། ང་ཁོའི་  
ནང་ན་འབྱོན་ཞིན་མ་ལས། ང་ཁོ་དང་མཉམ། ཁོ་དང་མཉམ་ཕྱི་རུའི་ཚོགས་  
ཅིག་ཁར་བཞེས་ནི་ཞིན།།

- ༢༡ ཁོ་ག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མེད་ལུ། ང་ཡང་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཡོད་པ་ལས་དེ་ཡལ་  
དང་ཅིག་ཁར་ཁོའི་གསེར་བྱི་འགྲུ་བདེ་བར་འཁོད་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོ་ལུ་ཡང་  
དེ་གསེར་བྱི་འགྲུ་ང་དང་མཉམ་བཞག་འོང་།
- ༢༢ ཁོ་ག་ལུ་རྣམ་ཅིག་ཡོད་མེད་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཚོས་ཚོགས་ལུ་ག་ཅིས་བཀའ་  
གནང་ཞིན་ན་དེ་ལུ་ཉན་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཡི།

### མིའུ་བཞི་པ།

#### ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་གསོལ་མ་བཏབ།

- ༄༅། དེའི་རྒྱུ་ལས་ང་གིས་ཡར་བརྒྱུ་ད་ལུ། ཞིང་ཁམས་ནང་ན་སྒྲིག་གཅིག་  
ཐུས་ཡོད་པ་མཇལ་ཡི། ཉེ་མའི་དུང་བཟུམ་གྱིས་གསུངས་སྐད་དེ་གྱིས་ང་ལུ། ཡར་  
བརྒྱ་ཤོག། འདིའི་རྒྱུ་ལས་ངས་པར་དུ་འབྱུང་ནི་ཞིན་མ་ཚུ་ག་ར་ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་  
སྒྲིག་གནང་འོང་ཟེར་བཀའ་གནང་འབྱོན་ཡི།
- ༡ དེ་ཐུལ་ལས་ང་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིས་འབྱེད་ཞིན་མ་ལས། ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་གསེར་  
བྱི་གཅིག་མཇལ་ཡི། གསེར་བྱི་དེའི་འགྲུ་གཅིག་བཞུགས་ཀྱག།
- ༢ དེ་ཁར་བཞུགས་མེད་ནིར་བྱུང་ང་རིན་པོ་ཆའི་འོད་ཟེར་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་འགྲུ།  
གསེར་བྱིའི་ཐུགས་བཞི་ལས་བྱུ་རུ་ཐུ་ཉིག་བཟུམ་གྱིས་བཞུགས་ཐུགས་དེ་འདུག།
- ༣ དེའི་མཐའ་བསྐྱར་ལུ་བཞུགས་བྱི་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་འདུག། བཞུགས་བྱི་ཚུའི་འགྲུ་  
ལུ་ན་བཟུང་དཀར་པོ་དང་དབུ་ལུ་གསེར་གྱིས་གཙུག་རྒྱན་བཞེས་མི་རྒྱ་ཤོས་  
ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་བཞུགས་ཡོད་པ་མཇལ་ཡི།
- ༤ གསེར་བྱི་དེ་ལས་སྒྲིག་ཁྱེད་དང་འབྲུག་སྒྲིག་མེར་སྐད་ཚུ་འབྱུང་མས། གསེར་  
བྱིའི་སྒྲིག་མེད་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཉིད་བདུན་ཞིན་ཟེར་བའི་མི་འབར་  
བའི་མར་མེ་བདུན་འདུག།
- ༥ གསེར་བྱིའི་སྒྲིག་མེད་ལུ་ཤེལ་གྱིས་དངས་བཟུམ་མཆོག་གཅིག་འདུག། གསེར་  
བྱིའི་བར་ནང་དང་མཐའ་བསྐྱར་ལུ། རྒྱལ་ཁར་དང་གདོང་ཁར་མེད་པར་ག་  
ར་མིག་ཉི་གྱིས་གང་གང་མ་སེམས་ཅན་བཞི་འདུག།
- ༦ སེམས་ཅན་དང་པ་དེ་སེཆེ་དང་འདྲ་བས། གཉིས་པ་སྒྲུང་བཟུམ། གསུམ་པ་

- མིའི་གདོང་བབྱམ། བཞི་པ་སེམས་ཅན་དེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིང་ཡིང་མ་བབྱམ་བདུག།
- ༩ སེམས་ཅན་བཞིཔོ་དེ་རེ་རེ་ལུ་གསོག་པ་དུག་དུག་འདུག། བྱེ་ཁར་དང་ནང་  
ན་ག་ར་མིག་ཏོ་གྱིས་གང་གང་མ་ཞིན་པས། དེ་ཚུའི་ཁ་ལས། ཉེ་མ་དང་ད་  
ལྟ་བུའགས་མི། རྒྱལ་ལས་འབྱོར་མི་དབང་ཆེན་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་འདི། དམ་  
པ། དམ་པ། དམ་པ་ཟེར་ཉིན་ཆོན་མེད་པར་སྤྱད་བྱངས་འཐེན་མས།
- ༡༠ དེ་ལས་དུས་རྒྱུན་མེད་པར་གསེར་བྱི་འགྲུ་བཞུགས་མི་དེ་ལུ། སེམས་ཅན་ཚུ་  
གྱིས་ཁོ་ལུ་དཔལ་འབྱོར་དང་གཟི་བརྟེན་དང་བཀའ་འདྲིན་ལེགས་སྤྱད་མས།
- ༡༠ གསེར་བྱི་འགྲུ་བཞུགས་མིའི་སྤྱོད་མཁུན་ལུ་རྒྱན་ཤོས་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞིཔོ་དེ་གྱིས་ཁོ་ལུ་  
ཕྱག་འཆོལ་དི། དུས་རྒྱུན་དུ་བཞུགས་མི་དེ་ལུ་རྒྱན་བཀྲར་བྱ་དེ། གསེར་བྱིའི་  
སྤྱོད་མཁུན་ལུ་ཁོང་རའི་གཙུག་རྒྱུན་ཚུ་སྤྱད་ཞིན་མ་དེ་དེ་སྤྱོད་ལུ་མས།
- ༡༡ ཁྱོད་གྱིས་ག་ར་བཀོད་གནང་དེ་ཁྱོད་རའི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་དུ་དེ་ཚུ་ཡོད་པ་  
དེ་བསྐྱབ་གནང་ཡི། དེ་འབདམ་ལས་ང་བཅས་གཙོ་བོ་དང་དཀོན་མཆོག་ལུ་  
དཔལ་འབྱོར་དང་གཟི་བརྟེན། དབང་ཐང་ཚུ་ཡོད་པར་འགྱུར་ཅིག་ཟེར་གསེལ་  
བཏབ་འབདམ་མས།

### མིའུ་ཁྱེ་པ།

དཔེ་ཆ་དང་དཀོན་མཆོག་གིས་ལུག་ཁྱུ་འཇུག་པ།

- ༡༡། དེ་ལས་ང་གིས་གསེར་བྱི་འགྲུ་བཞུགས་མི་ཕྱག་གཡས་ལུ། རྒྱལ་གདོང་  
མེད་པར་གཉིས་ཆ་ར་འབྲིས་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་གཅིག། ཕྱག་ཐིུ་བདུན་བརྒྱབས་  
ཡོད་པ་གཅིག་མཐོང་ཡི།
- ༡༢ སྔ་ཉ་མཐུ་སྟོབས་ལྡན་མི་གཅིག་གིས། དཔེ་ཆ་དེའི་ཕྱག་ཐིུ་དཀྱུ་ཚུགས་  
མི་དང་ཁ་ཐྱེས་ཚུགས་མི་ག་ཡོད་པ་ཟེར་གསུངས་སྤྱོད་མ་སྤྱོད་གསུངས་ཡོད་པ་ང་  
གིས་མཐོང་ཡི།
- ༡༣ དཔེ་ཆ་དེ་ཁ་ཐྱེས་ཚུགས་མི་དང་། དེ་ལུ་བརྟུ་ཚུགས་མི། ཞིང་ཁམས་ནང་  
ལུ་དང་། ས་གཞི་ལུ་དང་། ས་འོག་ལུ་མི་ག་ཡང་མིན་འདུག།
- ༡༤ དཔེ་ཆ་དེ་ཁ་ཐྱེས་དེ་རྟག་ཚུགས་མི་དང་བརྟུ་ཚུགས་མི་ག་ཡང་མ་ཐོབ་ལས།  
ང་ག་ཅིས་དེ་ཐུན་འོངས་ཡི།



- ༡༢ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་དང་། ས་སྟེང་དང་། ས་འོག་དང་། རྩ་མཚོ་ནང་  
ལུ་ཡོད་མེད་དང་། གཞན་ཡང་ཁོང་ཚུ་ནང་ན་གནས་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་སྟོན་ཆགས་  
གྱིས་རིགས་ཚུ་ག་ར་གྱིས། གསེར་བྱིའག་བཞུགས་མེའོད་དང་ལུག་ལུ་ལུ། བཟོད་  
པ་དང་། གུས་བཀྱར་དང་། གཟེ་བཟིང་དང་། རྟོགས་ཤུགས་དང་། དབང་  
ཚུ་དུས་ཚུན་ལས་ཚུན་དུ་ཚུན་ཡོད་པ་ཡིན་ཟེར་དེ་སྟེ་ཞུས་ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི།
- ༡༣ དེ་ལས་སེམས་ཅན་བཞི་པོ་དེ་གྱིས། ཨ་མེན་ཟེར་སྐབས་མས། ཀན་ཤོས་ཉི་  
ཤུ་བཞི་ཚུ་གྱིས་དུས་ཚུན་ཨ་རྟག་ར་བཞུགས་མེའོད་ལུ་བཟོན་བཀྱར་ཞུ་དེ་ལུག་  
འཆ་ལས་མས།

### མིའུ་དྲུག་པ།

#### ཕྱག་ཐེའུ་དྲུག་པས་ཡོད་པ།

- ༡༡༥། ལུག་ལུ་གྱིས་ཕྱག་ཐེའུ་བདུན་ལས་གཅིག་ཁ་ཕྱེས་གནང་བའི་ཆོས་ང་གིས་  
བརྟམ་ད་ལུ། སེམས་ཅན་བཞི་པོ་ལས་གཅིག་གིས་འབྲུག་སྐྱ་བཟུམ་གྱིས་སྐད་  
ང་གིས་གོས་ལས་བརྟ་བར་ཤོག་ཟེར་སྐབས་མས།
- ༡ ཏྲ་ཀར་པོ་གཅིག་འགྲུ་ཆེབས་མེའོད་ཕྱག་ལུ་མདའ་ཞུ་གཅིག་བརྟམས་ཡོད་པ་  
ང་གིས་མཇུག་ཡི། ཁོ་ལུ་གཞུག་ཚུན་གཅིག་གནང་ཡོད་པ་ལས། དག་བྱང་  
ཕུད་བཏུལ་ཏེ་ད་རུང་བཏུལ་བར་འབྱོན་མ་ཡིན་པས།
- ༢ ཁོ་གྱིས་ཕྱག་ཐེའུ་གཉིས་པ་དེ་ཁ་ཕྱེས་གནང་མ་ད་ལུ། སེམས་ཅན་གཉིས་པ་  
གྱིས་ཤོག་ཟེར་དེ་སྟེ་སྐབས་ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི།
- ༣ དེ་ཁར་ལུ་ཏྲ་ཀར་པོ་གཅིག་འཐོན་འོངས་ཡི། དེའི་འགྲུ་ཆེབས་མེའོད་གྱི་རིང་  
སྟོན་གཅིག་གནང་ཡོད་པ་ལས། མེའོད་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་གསལ་ཞིན་མ་ལས་  
ས་གཞི་ལུ་བདེ་བ་དང་སྦྱིད་བྱ་མེད་པ་སྟེ་མཇུག་གནང་ནི་ཡིན་པས།
- ༤ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ཕྱག་ཐེའུ་གསུམ་པ་དེ་ཁ་ཕྱེས་གནང་མ་ད་ལུ། སེམས་ཅན་  
གསུམ་པ་གྱིས་ཡར་ཤོག་ཟེར་སྐབས་ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམ་གོ་དེ། བརྟམ་ད་ལུ།  
ཏྲ་ཀར་པོ་གཅིག་འགྲུ་ཆེབས་མེའོད་ཕྱག་ལུ་སྐང་ཆ་གཅིག་བརྟམས་ཡོད་པ་མཇུག་  
ཡི།
- ༥ སེམས་ཅན་བཞི་པོ་བར་ནང་ལས་འབྲུང་བའི་སྐད་གཅིག་གིས། དཀར་བྲེ་གང་



ལུ་ཉིམ་གཅིག་གིས་སྒྲ་ཆ་གཅིག་དང་། ཉམ་གྲེ་གསུམ་ལུ་ཉིམ་གཅིག་གིས་སྒྲ་  
ཆ་གཅིག་། བྱེད་ཚུ་མར་ཁྱད་དང་རྒྱན་ཆ་ཚུ་མེད་པ་མ་གཏང་ཟེར་སྒྲ་བས་ཡོད་པ་  
ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི།

༢ ཁོ་གྱིས་ཕྱག་ཐུག་ཐེའུ་བཞི་པ་དེ་ཁ་ཕྱེས་གནང་མ་དུ་ལུ། སེམས་ཅན་བཞི་པ་གྱིས་  
བཟླ་བར་ཤོག་ཟེར་སྒྲ་བས་ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི།

༣ ང་གིས་བཟླ་མ་དུ་ལུ། དེ་ཁར་རྟ་རག་པ་གཅིག་མཐོང་ཡི། དེའི་འགྲུ་ཆིབས་  
མེད་མཆོན་ལུ་འཆི་བ་དང་དཔུལ་བ་ཁོའི་རྟིང་ཤོལ་ཡོད་ཟེར་འདུག། ས་གཞིའི་  
བཞི་དཔུ་གཅིག་གྱི་རིང་དང་། ལྷ་གོ་དང་། འཆི་བ་དང་། ས་གཞིའི་གཅན་  
གཟན་ཚུ་གྱིས་འབད་གསད་ནིའི་དབང་ཆ་ཁོ་ལུ་གནང་ནུག།

༤ ཁོ་གྱིས་ཕྱག་ཐུག་ཐེའུ་ལྔ་པ་དེ་ཁ་ཕྱེས་གནང་མ་དུ་ལུ། ང་གིས་མཆོད་ཁྲིའི་འོག་  
ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་ལུ་བཞེན་མེད་དཔང་གཞག་འབད་བའི་རྒྱན་  
གྱིས་གསད་ཡོད་པ་ཚུའི་རྣམ་ཤེས་ཚུ་མཐོང་ཡི།

༥ ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་སྐད་སྒྲུམ་བརྒྱབ་དི། གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལགས། དམ་པ་དང་  
བདེན་པ་། ས་ཉིང་ལུ་མྱོད་མེ་ཚུ། བྱེད་གྱིས་དབྱེ་ཁྲིམས་ཚུ་ང་བཅས་གྱིས་སྒྲིག་  
ལན་ནམ་གཅིག་ལེན་གནང་ནི་ཞུ་མ་ཟེར་བྱེད་སྐད་བརྒྱབས་ཡོད།

༦ ཁོང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ན་བཟའ་དཀར་པོ་རེ་གནང་ཞུ་མ་དུ་ཁོང་ལུ། བྱེད་ཚུ་བརྩམ་  
གསད་ནི་ཞུ་མ་པའི་བྱེད་རའི་ཆ་རོགས་ཚུ་དང་རྒྱན་ཆ་ཚུ་ཡང་དེ་སྒྲེམ་ཆང་མ་བར་  
དུ་ཨ་ཙི་ངལ་གསོ་མྱོད་ཟེར་བཀའ་གནང་མས།

༧ ཁོ་གྱིས་ཕྱག་ཐུག་ཐེའུ་དྲུག་པ་དེ་ཁ་ཕྱེས་གནང་མ་དུ་ལུ། དེ་ཁར་ས་གཡོམ་སྒྲུམ་  
གཅིག་འབྱུང་དི། ཉིམ་དི་རེ་སྒྲུམ་བརྩམ་ནགཔོ་དང་། རྒྱལ་དེ་ཁྲག་དམར་པོ་  
བརྩམ་འགྱུར་ཡོད་པ་ང་གིས་མཐོང་ཡི།

༨ དེ་ལས་རྒྱུང་ཚུ་བ་གྱིས་གནམ་དགུན་ལུ་སྒྲོང་ཤིང་གིས་འབྲས་བུ་ས་ཁར་ཕབས་  
གཏང་མ་བརྩམ། གནམ་མཁའི་སྐར་མ་ཚུ་ཡང་ས་ཉིང་ལུ་བུད་འོངས་ཡི།

༩ ཤོག་གུ་སྒྲིལ་བསྒྲིལ་མ་བརྩམ་གནམ་རྟོན་མ་ཡང་ཡལ་འགྲོ་ཡི། དེ་ལས་རི་དང་  
སྒྲིང་ཕན་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཁོང་རའི་ས་གནས་ལས་གཞན་ཁར་སྒྲོ་ཡར་སོ་ཡི།

༡༠ ས་ཉིང་གི་རྒྱལ་པོ་ཚུ་དང་། མེ་དབང་ཆེན་ཚུ་དང་། མེ་ཕུགཔོ་ཚུ་དང་། དམག་

དཔོན་ཚུ་དང་། མི་སྟོབས་ཅན་ཚུ་དང་། བཟ་གཡོག་པ་དང་། རང་དབང་  
རང་གཙན་ཚུ་ག་ར་གཙན་བཟ་གྱིས་ཚང་དང་རིའི་བྱ་ལུ་ཚུ་ནང་ལུ་ཡིབས་  
ཞེན་མ་དེ།

༡༦ རི་དང་བྱ་ཚུ་ལུང་བཅས་འགྲུ་བྱད་ཤོག། གསེར་བྱི་འགྲུ་བཞགས་མིའི་ཞལ་  
དང་ལུག་ལྟའི་བྱ་ལས་ཁྲོམ་ལས་ང་བཅས་སྤ་བཞག་བྱིན་ཟེར་སྤབས་མས།

༡༧ ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་ཁོའི་བྱ་ལས་ཁྲོམ་ཉིམ་སྤམ་དེ་འོང་དོ། དེ་བསྐང་ག་གིས་རྟོག་པ་  
རྟོགས་ཚུགས་མི་ཡོད་པ་ཟེར་སྤབས་ཞེན་མ་མཐོང་ཡི།

### མིའུ་བདུན་པ།

མི་འབྲུམ་གཅིག་དང་སྟོང་ཕྱག་བཞི་བརྒྱ་བཞི་བཞི་ལུ་

ཕྱག་ཐིུ་གནང་ཡོད་པ།

༡༡། དེ་རྟོང་ལས་ས་གཞིའི་ཕྱགས་བཞི་ལུ་ཕོ་ཉ་བཞི་བཞིངས་ཡོད་པ་ང་གིས་  
མཐོང་ཡི། ས་དང་རྒྱ་མཚོ། སྤུས་ཤིང་ག་ཅིས་འགྲུ་ལུ་ཡང་རྒྱང་མ་མི་ཕུར་ནི་དོན་  
ལས། ཁོང་ཚུ་གྱིས་ས་སྤེང་གི་རྒྱང་མ་བཞི་པོ་དེ་བཀག་བཞག་ཡོད།

༢ དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོའི་ཕྱག་ཐིུ་བསྐྱམས་མི་ཕོ་ཉ་གཞན་གཅིག་ཤར་ཁ་ཕྱག་  
ལས་ཡར་བཞུ་འབྱོན་མ་ང་གིས་མཐོང་ཡི། ཁོ་གྱིས་གསུངས་སྐད་སྤམ་བརྒྱབ་  
ཞེན་མ་ལས། ས་དང་རྒྱ་མཚོ་གཉིས་ལུ་གནོད་ནིའི་དབང་ཐོབ་པའི་ཕོ་ཉ་བཞི་ལུ།

༣ ང་བཅས་རའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་ཏྲིག་ལྷ་མི་ཚུའི་དཔུ་ལས་འགྲུ་ཕྱག་ཐིུ་  
མ་བརྒྱབ་བར་དུ། ས་གཞི་ཡང་ཅིན་རྒྱ་མཚོ། ཡང་ཅིན་སྤུས་ཤིང་ཚུ་ལུ་གནོད་པ་  
མ་བཀལ་ཟེར་བཀའ་གནང་མས།

༤ ཞུས་ར་ཡལ་གྱིས་བུ་བརྒྱད་ཚུའི་མི་དམངས་ག་ར་ལུ་ཕྱག་ཐིུ་གནང་ཞེན་མ་དེ།  
ཁོང་ཕྱག་ཐིུ་ཐོབ་མི་འགྲངས་ཁ་གཅིག་འབྲུམ་བཞི་བྱི་བཞི་སྟོང་ཡོད་པ་ཞེན་མ་  
ང་གིས་རྟོག་གོ་ཡི།

༥ ཕྱག་ཐིུ་བརྒྱབ་མཚར་མི། ལུ་དྲའི་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། རུ་  
བཟ་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། གྲུང་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་  
ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས།



- ༤ ཨ་ཤེར་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། ན་བ་ཐ་ལིམ་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། ལྷན་ན་ཤེར་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས།
- ༥ སི་མོན་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། ལྷ་ཤིར་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། ཨི་ས་ཅར་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས།
- ༦ རོ་བུ་ལོན་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། ཡི་སེབ་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས། བིན་ཇ་མིན་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས།
- ༧ དེའི་རྟེན་ལས་ང་གིས་བརྟམས་པ་ལྟ། མི་བརྒྱད་དང་། ཚོགས་སྡེ་དང་། མི་རིགས་དང་། མྱེད་རིགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ག་ར་ལས་ཨིན་པའི་མི་ག་གིས་ཡང་འགྲངས་ཁ་མ་ཚོད་པའི་མི་ཚོགས་སྡེ་གཅིག། ན་བཟའ་དཀར་པོ་བཞེས་དི། ཕྱག་ལུ་རྩམ་ཤིང་གཞུང་ལག་ཚུ་བརྟམས་དི། གསེར་བྱི་དང་ཕྱག་ཕྱུང་སྤྱི་མཐུན་ལུ་བཞེངས་དི།
- ༨ མྱེད་སྡེ་སྡེ། ཐར་ལམ་འདི་གསེར་བྱི་འགྲུ་བཞུགས་མི་ང་བཅས་རའི་དགོན་མཚོག་དང་ཕྱག་ཕྱུ་ལས་འབྱུང་འབྱུང་མ་ཨིན་ཟེར་བྱུང་མས།
- ༩ དེ་ལས་པོ་ཉ་ཚུ་ག་ར་གསེར་བྱི་དང་ཀན་ཤོས་དང་སེམས་ཅན་བཞེད་དེ་ཚུ་ལུ་བསྐྱར་བ་བརྒྱབ་དི། གསེར་བྱི་སྤྱི་མཐུན་དགོན་མཚོག་ལུ་པོས་མོས་ཁར་བརྒྱག་དི་ཕྱག་འཚུལ་ཞེན་མ་ད།
- ༡༠ ཨ་མེན་ཟེར་སྐབས་དི། བསྟོད་པ་དང་། གཟིབ་མེད་དང་། ཡོན་ཏན་དང་། བཀའ་རིན་ལེགས་སོ་དང་། བཀྲར་སྟེ་དང་། སྟོབས་དང་། མངའ་ཐང་ཚུ་ང་བཅས་རའི་དགོན་མཚོག་ལུ་དུས་རྒྱུན་ལས་རྒྱུན་དུ་རྒྱུན་ཡོད་པ་ཨིན། ཨ་མེན་ཟེར་བྱུང་མས།
- ༡༡ དེ་ལས་ཀན་ཤོས་གཅིག་གིས་ང་ལྟ། ན་བཟའ་དཀར་པོ་བཞེས་མི་དེ་ཚུ་ག་ཨིན་ན། ཁོང་ག་སྟེ་ལས་འགྱུར་མ་ཨིན་ན་ཤེས་གམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ལྟ།
- ༡༢ ང་གིས་ཁོ་ལྟ། བྱོད་རའི་མཁུན་མ་འོང་ཟེར་བྱུང་ད། ཁོ་གྱིས་ང་ལྟ། ཁོང་དེ་ཚུ་ག་ར་ལྟུག་བརྟམས་སྡེ་ལས་འགྱུར་དི། ཁོང་རའི་ན་བཟའ་ཚུ་ལུག་ཕྱུང་སྤྱི་མཐུན་ལག་ནང་ལུ་འབྱུང་ལས་དཀར་པོ་འགྱུར་དི་ཡོད་མི་ཚུ་ཨིན།
- ༡༣ འདི་འབདམ་ལས་ཁོང་ཚུ་དགོན་མཚོག་གིས་གསེར་བྱི་ཅ་བར་ལུ་ཡོད་པ་ལས།

ཁོའི་མཆོད་ཁང་ནང་ལུ་ཉན་མཚན་མེད་པར་ཁོའི་ཞབས་ཏྲིག་ཁྱེན་ཅིན། གསེར་  
བྱི་འགྲུ་བཞུགས་མི་ཁོ་གྱིས་ཁོང་ཚུ་དང་མཉམ་བཞུགས་པ་ཅིན།

༡༦ དེ་སྤེལ་ཁོང་ཚུ་ནམ་ཡང་ལྷོ་མ་མི་བཀྲེས། ཁ་ཡང་མི་སྒྲིམས། ཉམ་དང་ཚ་བྲོད་  
ཚུ་གང་ཡང་མི་ཤོག།

༡༧ ག་དེ་སྤེལ་ཟེར་ན་གསེར་བྱི་འགྲུ་བར་ནང་བཞུགས་མི་ལུག་ལུག་གིས་ཁོང་ཚུ་བདག་  
མཛོན་ཐབས་གནང་དི། ཆོ་མཐའ་མེད་པའི་ཚུ་མིག་ཚུ་ཡོད་སར་འབྱེད་གནང་  
འོང་། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ཚུ་འི་མིག་ཏྲི་ཁར་ལས་མིག་ཚུ་ཚུ་འཕྱག་གནང་  
འོང་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

### ཐིུ་བརྒྱུད་པ།

#### ལུག་ཐིུ་བརྒྱུད་པ་དགུ་མས་ཡོད་པ།

༡༨། དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ལུག་ཐིུ་བརྒྱུད་པ་དེ་ཁ་བྱེས་གནང་མ་ད་ལུ། ཞིང་ཁམས་  
ནང་ལུ་དུས་ཡུན་ཚུ་ཆོད་བྱེད་ཀ་ཅིག་ཁུ་སིམ་སིམ་ལུས་སོ་ཡི།

༡ ད་ཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱི་མདུན་ལུ་ཕོ་ཉ་བདུན་བཞེངས་དི་བཞུགས་ཅུག། ཁོང་ལུ་  
དམག་དུང་བདུན་གནང་ཡོད་པ་ང་གིས་མཇུག་ཡི།

༢ དེ་ལས་གསེར་གྱིས་བསངས་ཕོར་པ་བསྐྱམས་མི་ཕོ་ཉ་གཅིག་འབྱོན་ཞིན་མ་ད།  
མཆོད་བྱི་ཡོད་སར་བཞེངས་ཏེ། ཁོ་གྱིས་སྤྱི་མདུན་ལུ་དམ་པ་ཚུ་འི་སྒྲིན་ལམ་དང་  
བཅས་པ་སྤེལ་གསེར་བྱི་འགྲུ་ལུ་ཡོད་པའི་གསེར་གྱིས་མཆོད་བྱི་འགྲུ་ལུ་  
ནི་དོན་ལས། བསངས་དང་སྒྲིན་ལེ་ཤ་གཏང་མས།

༣ ཕོ་ཉ་འི་ལུག་ལས་བསངས་དང་སྒྲིན་གྱིས་དུ་བ་ཚུ་སྤྱི་མདུན་ལུ་དམ་པ་ཚུ་འི་སྒྲིན་ལམ་  
འབད་མ་ལས་ད་ཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་སར་ལུ་ལྷོད་ཡོད་པ་ཅིན་པས།

༤ ཕོ་ཉ་དེ་གྱིས་བསངས་ཕོར་པ་བསྐྱམས་ཞིན་མ་ལས། མཆོད་བྱི་འི་འདི་ནང་བཀའ་  
ཞིན་མ་ད། ས་སྤོང་ལུ་བཏྲོར་གཏང་མ་ད་ལུ། སྤྱི་མདུན་སྤོང་དང་། འབྲུག་མེར་  
བའི་སྤོང་དང་། སྤོང་འབྲུག་དང་། ས་གཡོམ་འབྲུང་ཡི།

༥ དེ་ལས་དམག་དུང་བདུན་ཡོད་པའི་ཕོ་ཉ་བདུན་གྱིས་དམག་དུང་ཕུན་ཕྱོགས་སྤྱི་མདུན་  
འདུག།

- ༧ སྔ་ཉ་དང་པ་དེ་གྱིས་དམག་དྲུང་ཕུ་བའི་བསྐང་ལས། ལག་དང་བླ་བསྐྱེས་ཡོད་  
པའི་སེར་མདང་མེགས་ས་གཞི་འགྲུ་འབུད་ཞིན་མ་དུ། སྐྱེས་ཤིང་དང་ཅུ་ཉོན་མ་  
གསུམ་ཆ་གཅིག་ག་ར་མེ་གྱིས་འཛོགས་མཚར་ཡི།
- ༨ སྔ་ཉ་གཉིས་པ་དེ་གྱིས་དམག་དྲུང་ཕུ་བའི་སྐབས་ལུ། མེ་འབར་བའི་རི་སྒྲོམ་  
བརྒྱམ་གཅིག་རྒྱ་མཚོ་ནང་ལུ་དབུགས་བོག་གི། རྒྱ་མཚོ་གསུམ་ཆ་གཅིག་ལག་  
ལུ་འགྱུར་སོ་ཡི།
- ༩ རྒྱ་མཚོ་ནང་གིས་སྒྲོག་ཆགས་རིགས་ལས་གསུམ་ཆ་གཅིག་གི་སོ་ཡི། དེ་ལས་  
གྲུ་གཟིངས་གསུམ་ཆ་གཅིག་མེད་པ་གཏང་ཡི།
- ༡༠ དེ་ལས་སྔ་ཉ་གསུམ་པ་གྱིས་དམག་དྲུང་དེ་ཕུ་བའི་བསྐང་ལས། མེ་བརྒྱམ་འབར་  
བའི་སྐར་མ་སྒྲོམ་གཅིག་གན་མ་མཁའ་ལས་མར་གཅོང་རྒྱ་གསུམ་ཆ་གཅིག་དང་  
རྒྱ་མིག་རྒྱུ་འགྲུ་བུད་མཐོན་འོངས་ཡི།
- ༡༡ སྐར་མ་དེའི་མིང་ལུ་ཁན་པ་ཟེར་མས། རྒྱ་གསུམ་ཆ་གཅིག་ག་ར་ཁན་པ་བརྒྱམ་  
ཁག་པ་འགྱུར་དི་མེ་ལེ་ཤ་ཤི་སོ་ཡི།
- ༡༢ སྔ་ཉ་བཞི་པ་དེ་གྱིས་དམག་དྲུང་ཕུ་བའི་བསྐང་ལས། ཉིམ་གསུམ་ཆ་ཅིག་དང་།  
རྒྱ་གསུམ་ཆ་གཅིག་དང་། སྐར་མ་གསུམ་ཆ་ཅིག་ལུ་ཕོག་ཞིན་མ་དུ། དེ་རྒྱ་  
གསུམ་ཆ་གཅིག་ཐུན་པ་ནག་དྲུང་སྒྲེ་འགྱུར་དི། ཉི་མའི་གསུམ་ཆ་གཅིག་དང་  
དེ་བརྒྱམ་སྒྲེ་རུ་གསུམ་ཆ་གཅིག་ལུ་འོད་མ་ཤར།
- ༡༣ དེ་ལས་ང་གིས་བཞུགས་ལུ། ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་སྐྱུག་ནང་སྔ་ཉ་གཅིག་ཕུར་དི་  
འབྱོན་ཞིན་མ་དུ། གསུངས་སྒྲོ་སྒྲོམ་བཏོན་དི། ས་གཞི་ལུ་སྔོན་མེ་རྒྱ། སྐྱུག་  
བཟུལ་ཆེ། སྐྱུག་བཟུལ་ཆེ། སྐྱུག་བཟུལ་ཆེ་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ང་གིས་ནམ་  
གོ་ཡི། སྔ་ཉ་གཞན་མས་གསུམ་ཡང་དམག་དྲུང་ཕུ་ནི་སྒྲེ་བརྒྱགས་ཡོད།

ཡི་འུ་དགུ་པ།

༡༡། དེ་ལས་པོ་ཉ་ལ་པ་དེ་གིས་དམག་དུང་ལུ་བའི་བསྐང་ལས། སྐར་མ་གཅིག་གཞིང་ཁམས་ལས་ས་ཁར་བུད་འོང་མ་ང་གིས་མཐོང་ཡི། སྐར་མ་དེ་ལུ་གཏིང་མཐའ་མེད་པའི་ས་དོང་ལྷེ་མིག་དེ་གནང་ཡོད་པ་ལས།

༢ ཁོ་གིས་ས་དོང་དེ་ཁ་ཕྱེས་ད་ལུ། ཐབ་སྐྱམ་ནང་ལས་མེ་གིས་དུ་བ་བཟུམ་འཕྲོན་དེ། ཉིམ་དང་རྒྱང་ཚུ་ཐུན་པ་ནག་དུང་དུང་སྤེལ་གྱུར་སོ་ཡི།

༣ དུ་བ་དེ་ཁར་ལས་འབུབ་ཆ་ག་ཚུ་ས་གཞི་ལུ་འབྱུང་འོངས་ཏེ། ས་ཁར་གིས་སྤྲིག་པ་རྩ་ཚ་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱས་པ་བཟུམ་ཁོང་དེ་ཚུ་ལུ་འདུག།

༤ ཁོང་ལུ་བཀའ་ཚུ་གནང་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། ས་ཁར་ཡོད་པའི་རྒྱ་སྤོན་ཚོད། ཡང་ཅིན་སྤྲིས་ཤིང་ཚུ་ལུ་མ་གཞོད་པར། མི་ཚུ་འདྲུལ་བར་འགྱུར་གོན་མཆོག་གིས་ཕྱག་སྤྲུམ་མེ་ཚུ་རྒྱང་མ་གཅིག་གཞིང་ནི་དོན་ལུ་བཀའ་གནང་རུག།

༥ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གིས་མ་གསད་པ་རྒྱལ་ལྷ་ཚུན་ཚོད་སྤྲིག་པ་རྩ་ཚ་གིས་མི་ལུ་བརྟུང་དོ་བཟུམ་གཏུག་གཅོད་བྱེན་ནི་སྤེལ་གནང་ཡི།

༦ ཉིམ་དེ་བསྐང་ལུ་མི་དེ་ཚུ་གི་ནི་འཆོལ་རུང་འཆོལ་མི་ཐོབ། ཤིན་མོ་རུང་། འཆོབ་ཁོང་ཚུ་ལས་འཕྱོག་འཕྱོེ་འོང་།

༧ འབུབ་ཆ་ག་དེ་ཚུ་འབྲོ་བཅོ་རྒྱལ་ཚུ། དམག་བརྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་དམག་རྩ་ག་སྤྲིག་ས་བཞག་ཡོད་པ་བཟུམ། ཁོང་གི་མགྲོ་ཏི་ལུ་དེ་ཚུ་གསེར་གིས་གཙུག་ཚུན་བཟུམ། གཏོང་ཚུ་མི་བཟུམ་འདུག།

༨ ཁོང་གི་སྤྱ་ཚུ་ཨམ་སུའི་སྤྱ་བཟུམ་དང་། སོ་ཚུ་སེ་རྒྱའི་སོ་བཟུམ་འདུག།

༩ ཕྱིའི་བྱང་ཏིའི་པགས་བཀོ་ཚུ་ལྷགས་ཀྱི་ཤུན་པ་བཟུམ་དང་། ཁོང་ཚུ་འི་ཤིག་པའི་བྱར་སྤྱ་ཚུ་རྩ་ལེ་ཤིའི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་དམག་བརྒྱབ་པར་འཕྱོེ་བའི་བྱར་སྤྱ་བཟུམ་འདུག།

༡༠ ཁོང་གི་མཇུག་མ་ཚུ་སྤྲིག་པ་རྩ་ཚ་བཟུམ་དང་། མཇུག་མ་འགྱུ་བྱ་ཆག་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་ལྷ་ཚུན་ཚོད་མི་ལུ་གཞོད་པ་བཀའ་ཉིའི་སྤྲོལ་ས་ཤུགས་འདུག།

༡༡ གཏིང་མཐའ་མེད་གིས་ས་དོང་པོ་ཉ་དེ་ཁོང་ཚུ་གིས་རྒྱ་ལཱ་ཨིན་པས། དེའི་མིང་ཨིབ་རིའུ་སྐད་ལུ་ ཨ་བ་དོད་དང་། གི་རིག་སྐད་ལུ་ཨི་པོ་ཡི་ཨིན་ཟེར་སྐབས་མས།

- ༡༢ ལྷག་བསྐལ་དང་པ་དེ་ཐལ་སྟོང་། ད་རུང་འདི་ཤུལ་ལས་ལྷག་བསྐལ་གཉིས་  
པ་འབྱུང་ནི་ཡིན།
- ༡༣ སྔ་ཉ་རྩ་ལ་པ་དེ་གྱིས་དམག་རྒྱུ་བའི་བསྐྱང་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱི་  
མདུན་ལུ་ཡོད་པའི་གསེར་གྱིས་མཆོད་ཁྲིའི་རྩེ་བཞི་གྱིས་གསུངས་སྤྱི་གཅིག་  
ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི།
- ༡༤ དེ་གྱིས་དམག་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྔ་ཉ་རྩ་ལ་པ་དེ་ལུ། གཙང་ཆུ་ཡུལ་རེ་ཁྲིམ་ནང་  
ལུ་བཅེངས་འཁྲལ་ཡོད་པའི་སྔ་ཉ་བཞི་པ་དེ་རྩྱུང་གཏང་ཟེར་གསུངས་མས།
- ༡༥ མི་ཚུ་གསུམ་ཆ་ཅིག་གསལ་ནི་དོན་ལས། ཚུ་ཆོད་གཅིག་དང་ཉིམ་གཅིག་། རྩམ་  
གཅིག་དང་ལོ་གཅིག་གཞིགས་སྤྱི་བཞི་པ་དེ་རྩྱུང་གཏང་ཡི།
- ༡༦ དམག་མེད་དམག་རྩ་ཚུའི་ཁ་གྲངས་རྒྱུ་ལྷག་གཉིས་ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམ་གོ་ཡི།
- ༡༧ ང་གིས་ཞལ་གཟིགས་ནང་མཐོང་མི་རྩ་དང་རྩའི་འགྲུ་ཞོན་མི་ཚུ་དེ་སྤྱི་འདུག།  
མེའི་གོ་ཁབ་ཚུ་མེ་དང་། རྩེ་ལྷ་དང་། ལྷ་ཟེའི་བཀྲག་དང་འབྲུ་བས། རྩའི་  
མགྲུ་རྩ་ཚུ་སྤྱི་བཟུམ་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཁ་ལས་མེད་དུ་བ་དང་ལྷ་ཟེའི་ཚུ་འཐོན་  
ནི་འདུག།
- ༡༨ དེ་བསྐྱང་མི་གསུམ་ཆ་གཅིག་ཁོང་གི་ཁ་ལས་འཐོན་པའི་མེད་དུ་བ་དང་ལྷ་  
ཟེའི་ནད་ཡམས་གྱིས་གསལ་གཏང་ཡི།
- ༡༩ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་ཚུའི་སྤྱི་བས་ཤུགས་དེ་ཁའི་ནང་ལས་དང་མཐུག་མ་འགྲུ་  
ལས་ཡིན་པས། མཐུག་མ་ཚུ་འགྲུ་རྩ་ཡོད་པའི་སྤྱི་བཟུམ་འཐོན་པ་འབད་དེ་  
གཞོད་ཆེ་བཀལ་མས།
- ༢༠ ནད་ཡམས་འདི་གྱིས་མ་ཤི་བའི་རྩ་ལུས་ཡོད་པའི་མི་དེ་ཚུ་གྱིས། ཁོང་རའི་  
བཅོ་བཅོ་བའི་བདུད་དང་། གསེར་དང་། དུལ་དང་། ཟངས་དང་། རྩ་དང་  
ཤིང་ལས་བཅོ་བའི་སྤྱི་ཚུ། མིག་རྩི་གྱིས་བཞུ་མ་ཤིས་པ། རྣམ་ཅིག་གི་མ་གོ་ཤ།  
ལམ་འགྲོ་ནི་མེད་པའི་སྤྱི་ལུ་གསོལ་མཐུབ་མི་ཚུ། ཁོང་རའི་ལག་པ་གྱིས་འབད་  
འབད་མ་ལུ་ཚུའི་འགྲོད་བཤགས་སྤུལ་མ་བཏུབ།
- ༢༡ དམར་གསལ་འབད་མི། ཡང་ཅིན་རན་སྤྱགས་བརྒྱབ་མི། ཡང་ཅིན་ལོག་གཡེམ་  
(ལུས་འབྲེལ)འབད་མི་དང་། ཡང་ཅིན་ཨར་མ་རྩི་མི་ཚུ་གྱིས་ཡང་འགྲོད་པ་  
སྤྱི་དེ་བཤགས་པ་མ་ལུ།

མིའུ་བཙུ་པ།

ཕོ་ཉ་དང་དཔེ་ཆ་ཆུང་ཀྱ།

༡༡། དེ་ལས་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་པའི་ཕོ་ཉ་གཞན་གཅིག་ཞིང་ཁམས་ལས་བབས་  
འབྱོན་མ་ང་གིས་མངལ་ཡི། ན་བཟའ་སྤྱོད་གཅིག་བཞེས་དེ་དབུའི་འགྲུ་གཞན་སྟབས་  
དེ་འདྲག། ཁོའི་ཞབས་འདི་ཉིམ་བཅོག་འཐད་པ་དང་ཁོའི་ཞབས་འདི་མའི་ཀམ་བཟུམ་  
འདྲག།

༢ ཁོའི་ཕྱག་ལུ་ཁ་ཕྱེས་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་ཆུང་ཀྱ་གཅིག་བསྟུམས་དེ་འདྲག། ཁོའི་  
ཞབས་གཡས་པ་དེ་ཆུ་མཚོ་འགྲུ་དང་། ཞབས་གཡོན་མ་དེ་ས་གཞི་འགྲུ་སྐྱེལ་  
འདི་བཞུགས་ཅུག།

༣ གསུངས་སྐད་སྟོམ་བཏོན་དེ་སེལ་ངར་སྐད་བརྒྱབ་དོ་བཟུམ་འཁོབ་ད་ལྟ། འབྲུག་  
བདུན་གྱིས་ཁོ་རའི་བྱར་སྤྱོད་བཏོན་ཡི།

༤ འབྲུག་བདུན་གྱིས་དེ་སྟེ་སྐད་བཏོན་དེ་ང་གིས་འབྲི་ནི་འབད་ཤ་ད། ཞིང་ཁམས་  
ལས་གསུངས་སྤྱོད་གཅིག་གིས་ང་ལྟ། འབྲུག་བདུན་གྱིས་སྟབས་མི་ཆུ་མ་འབྲི་  
བར་གསང་བཞག་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་དེ་ང་གིས་གོ་ཡི།

༥ དེ་ལས་ང་གིས་མངལ་མི་ཆུ་མཚོ་དང་ས་ཉེང་འགྲུ་བཞེངས་བཞུགས་མི་ཕོ་ཉ་འི་  
ཕྱག་གནམ་མཁའ་ལྟ་འཕྱུ་ཞེན་མ་ད།

༦ དུས་ཆུན་གསོན་པོ་བཞུགས་མི། ཞིང་ཁམས་དང་དེའི་ནང་ན་ཡོད་མི། ས་གཞི་  
དང་དེའི་ནང་ན་ཡོད་མི། ཆུ་མཚོ་དང་དེའི་ནང་ན་ཡོད་མི་ག་ར་བཀོད་པ་པོའི་  
མནའ་བསྐྱེལ་དེ། དེ་སྟེ་དུས་ཡུན་མ་འགོར་བར།

༧ ཕོ་ཉ་བདུན་གྱིས་དམག་དྲང་ཕྱ་བའི་ཉིམ་ལྟ། ཁོ་རའི་ཞབས་ཏྲིག་ཞུ་མི་ཆུ་དང་  
ལུང་སྟོན་པ་ག་ར་ལྟ་དཀོན་མཆོག་གིས་ངོ་མཚར་ཅན་ཆུ་འགྲུབ་ནི་ཞེན་ཟེར་  
གསུངས་ཡི།

༨ ད་རུང་ཉེ་མ་རྣམས་ཀྱི་བཟུམ་ཞིང་ཁམས་ལས་གསུངས་སྤྱོད་དེ་གྱིས་ང་ལྟ། ཆུ་  
མཚོ་དང་ས་ཉེང་འགྲུ་བཞེངས་བཞུགས་མི་ཕོ་ཉ་འི་ཕྱག་ལས་དཔེ་ཆ་ཆུང་ཀྱ་  
ཁ་ཕྱེས་ཡོད་པ་དེ། ལེན་པར་སོང་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

༩ དེ་ལས་ང་གིས་ཕོ་ཉ་འི་སྤྱོད་མདུན་ལྟ་སོངས་ཞེན་མ་ལས་དཔེ་ཆ་ཆུང་ཀྱ་དེ་ང་ལྟ་



གནང་ཅེར་ཞུས་ད་ལུ། ཤོ་ཉ་གྱིས་ང་ལུ། འདི་ལག་པ་ལུ་ལེན་ཞིན་མ་ད་བཟའ་  
བཏང་། ཁྱོད་རའི་ཤོས་ནང་ལུ་ཁག་ཉིག་ཉི་འབྱུང་རུང་། ཁའི་ནང་སྤང་ཅི་  
བཟུམ་མངར་ཉོང་ཉོ་འབྱུང་འོང་ཅེར་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་ལས།

༡༠ ང་གིས་ཤོ་ཉ་འི་ཕྱག་ལས་དཔེ་ཆ་དེ་ཞུ་སྟག་ཞིན་མ་ལས་བཟའ་བཏང་མ་ད་ལུ།  
ཁའི་ནང་སྤང་ཅི་བཟུམ་མངར་ཉོང་ཉོ་དང་། བཟའ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཤོས་ནང་  
ལུ་ཁ་ཉིག་ཉི་འབྱུང་ཡི།

༡༡ ཁོ་གྱིས་ང་ལུ། ཁྱོད་ཀྱིས་ད་རུང་མི་རིགས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོར་ལུ་དང་།  
སྐད་རིགས་དང་། རྒྱལ་པོ་ཚུ་ག་ར་ལུ་ལུང་བཟན་སྟོན་དགོ་པ་སྟེ་བཀའ་གནང་  
ཡི།

ཡིའུ་བཅུ་གཅིག་པ།

འཛོམས་དཔང་གཉིས།

༄༅། དེ་ལས་ང་ལུ་རྩ་ཤིང་ལཡར་མ་བཟུམ་གཅིག་རིང་འབྱུང་གི་ཚད་འཇལ་ནི་  
སྟེ་གནང་ཞིན་མ་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་དང་། མཆོད་ཁྱི་དང་། དེ་  
ཁར་བཞུགས་བཀའ་ཞུ་མཆོད་ཚད་འཇལ་ཅེར་ཤོ་ཉ་ཡར་བཞེངས་ཞིན་མ་ད་བཀའ་གནང་  
མས།

༢ འདི་འབད་མ་ད་མཆོད་ཁང་མེན་པའི་ཕྱི་ཁ་གྱིས་ཁང་མིག་དེ་ཚད་མ་འཇལ་བར་  
བཞག། གཅིས་མ་ཅེར་ན་དེ་ཚུ་ཕྱི་པ་ཚུ་ལུ་བྱིན་ནི་དོན་ལས་ཨིན། རྒྱལ་ཁབ་  
དམ་པ་དེ་རྒྱ་འོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གཉིས་ཀྱིས་བར་ནང་ཁོང་ཚུ་གྱིས་རྒྱ་པའི་འོག་  
ལུ་བསྐྱེམ་བཞག་ནི་ཨིན།

༣ དེ་ལས་ང་གིས་ང་རའི་འཛོམས་དཔང་གཉིས་ལུ་སྒྲོ་རས་པད་ཅི་ཁྱོན་ཞིན་མ་ད་  
ཉམ་བཞག་གཅིག་སྟོང་གཉིས་རྒྱ་ཕྱག་བཅུ་ལུང་སྟོན་ནི་འོ་སྟོབས་དང་རུས་པ་  
གནང་ཡོད་པ་ཨིན་ཅེར་ང་ལུ་གསུངས་འབྱོན་ཡི།

༤ ཁོང་གཉིས་པ་དེ་ས་སྟངས་གིས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་སྐུ་མདུན་ལུ་འོངས་སྟོང་པའི་  
སྐུར་ཤིང་སྟོང་པོ་གཉིས་དང་སྟེགས་གཉིས་པ་དེ་ཨིན།

༥ མིག་གིས་དེ་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་བ་ཅིན། ཁོང་གི་ཞལ་ལས་མེ་འཛོན་དེ་དག་བྱུང་



- ཕུད་ཚུ་མེ་སྒྲིག་གཏང་མ་ཅིན་པས། མེ་ག་གིས་དེ་བཟུམ་གནོད་པ་སྒྲེལ་བ་ཅིན།  
ཁོང་ཡང་དེ་བཟུམ་གྱི་ནི་འབྱུང་མ་ཅིན་པས།
- ༦ ཁོང་དེ་ཚུ་རི་རྩལ་སྟོབས་དེ་ལུང་སྟོན་པ་རི་ཉིམ་ཚུ་ནང་ཆར་པ་ཚུ་ཡང་བཀག་  
ཚུགས་པ་མ་ཆད་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་སྒྲིལ་བ་ལྟམ་ཚུགས་པ་རི་དབང་ཆད་དང་།  
ཚུ་ཁྱལ་ལུ་སྒྱུར་ནི་དང་། ཁོང་རའི་ཐུགས་འདོད་ལྟར་ས་གཞི་ལུ་ནད་ཡམས་  
སྒྲ་ཆོགས་བྱིན་ནི་རི་རྩལ་སྟོབས་འདུག།
- ༧ ཁོང་གིས་དཔང་གཞག་འབད་ཆར་ཞེན་མ་ད། གཏིང་མཐའ་མེད་པ་རི་ས་དོང་  
ནང་ལས་འཐོན་པ་རི་གཅན་གཅན་གྱིས་ཁོང་དང་དམག་བརྒྱབ་དི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་  
ཞེན་མ་ལས་ཁོང་གཉིས་གསད་ནི་ཅིན་པས།
- ༨ དེ་ཁར་ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཁྱམ་ཤིང་འགྲུ་བརྒྱངས་སར། ཁོང་གསད་  
གསད་པ་གྱིས་རྒྱ་ཡང་ཐུགས་ཉིད་དང་ལྟན་པ་རི་སོདོམ་དང་ཅི་ཇིབ་ཟེར་བ་རི་  
ལུང་མ་ཐུགས་སྒྲིལ་ཚུ་རི་གཞུང་ལམ་བཅའ་ལུས་འོང་།
- ༩ ཉན་བཞག་གསུམ་དང་བྱེད་ཀའི་བར་ནང་ལུ་མེད་མང་དང་མེ་རིགས་དང་། རྒྱ་  
རིགས་དང་། མི་བརྒྱད་ག་ར་གྱིས་ཁོང་གི་རྒྱ་ལུ་བརྟེན་ཞེན་མ་ད་ཏུར་ཁར་ནང་  
ལུ་བཅུག་པར་མི་གཏང་།
- ༡༠ དེ་ལས་ལུང་སྟོན་པ་དེ་གཉིས་ལས་ཁོང་འཇིག་རྟེན་པ་ཚུ་ལུ་གཏུག་གཙོད་འབད་  
བའི་རྟེན་གྱིས། འཇིག་རྟེན་པ་ཚུ་ཁོང་གཉིས་བཀོངས་ཡོད་པ་རི་སྒྲིལ་ལས་  
དགའ་བ་དང་སྤྱིད་བུ་སྤྱོད་ས་དི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ལག་རྟགས་རེ་སྒྲེལ་ནི་  
འབྱུང་འོང་།
- ༡༡ ཉན་བཞག་གསུམ་དང་བྱེད་ཀའི་རྒྱལ་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་གཉིས་  
གྱིས་ནང་ན་ལུ་ཆེ་སྟོག་གིས་དབུགས་བཅུགས་གནང་མ་ད་ལུ། ཁོང་གཉིས་  
རྒྱུང་མ་བཅུགས་དི་ཡར་ལོངས་པ་རི་སྒྲིལ་ལས། མི་ཚུ་དེ་སྤེལ་མཐོང་དི་ག་ཅིས་དེ་  
འཇིགས་སྒྲིག་སྒྲིལ་འབྱུང་ཡི།
- ༡༢ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལས་གསུངས་སྒྲིལ་གཅིག་གིས་ཁོང་གཉིས་ལུ་ཡར་  
བརྟེན་ཤོག་ཟེར་འབོ་ཡོད་པ་ཅིན་མ་མི་ཚུ་ག་ར་གྱིས་རྟེན་གྱི་ཡི། དག་བྱུང་བྱེད་  
ཚུ་གྱིས་མིག་གིས་མཐོང་སར་ཁོང་གཉིས་གནམ་དང་སྤྱིན་གྱིས་མཆོམས་ལས་  
ཞིང་ཁམས་ལུ་ཐིང་འབྱོན་སྟེ།

- ༡༣ དུས་ཡུན་དེ་བསྐང་ལུ་ས་གཡོམ་སྒྲིམ་གཅིག་འབྱུང་ཞེན་མ་དུ། ཁྱོད་ཁྱེད་དེའི་  
བཅུ་དམུ་གཅིག་འདི་བས་སོ་ཡི། ས་གཡོམ་དེ་གྱིས་མི་སྟོང་ཕྱག་བདུན་གསལ་  
ཡོད་པ་ལས། མི་སྟོང་ལུས་ཚུ་འདྲི་གཏེ་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ལུ་ཕྱག་  
འཆོལ་ཤ་མས།
- ༡༤ སྟག་བསྐལ་གཉིས་པ་དེ་བལ་སོ་ཡི། ད་རུང་སྟག་བསྐལ་གསུམ་པ་དེ་ཕྱལ་ཕྱར་  
མཐོན་འོང་།

### དམག་དུང་བདུན་པ་དེ་ཕུ་ཡོད་པ།

- ༡༥ སོ་ཉ་བདུན་པ་དེ་གྱིས་དམག་དུང་ཕུ་བའི་བསྐང་ལས། ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་  
གསུངས་སྒྲ་ཚུ་སྒྲིམ་འབྱུང་དེ། འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚུ་ག་ར་ང་བཅས་རའི་  
གཙོ་བོ་དང་ཁོའི་མ་ཤི་ཀའི་རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་གྱིས་དུས་རྒྱུ་  
ལས་རྒྱུ་དུ་རྒྱུ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་བར་འབྱུང་ཅིག་ཟེར་ཞུས་མས།
- ༡༦ དགོན་མཆོག་གིས་སྟག་བདུན་ལུ་བྱི་འགྲུ་ཡོད་མི་ཁོང་གན་ཤོས་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་པ་དེ།  
དམུ་ལས་ས་ཁར་བཅུ་གསལ་དེ་དགོན་མཆོག་ལུ་ཕྱག་འཆོལ་ཞེན་མ་དུ།
- ༡༧ ད་རྩ་བ་ཞུགས་མི། ཉེ་མ་ལས་བཞུགས་ཡོད་པ། ཉེང་ལས་འབྱོན་མི་གཙོ་བོ་  
དགོན་མཆོག་ག་ར་དབང་མི་ལགས། ཁྱོད་རའི་སྟོབས་དབང་སྒྲིམ་དེ་བཞེས་  
ཞེན་མ་དུ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་ས་གནང་མ་ལས། ང་བཅས་བཀའ་གྱིན་ལེགས་སོ་ཕུལ་ཤ་  
ཞིན་ཟེར་ཞུས་མས།
- ༡༨ མི་བརྒྱུད་ག་ར་ཅིག་པ་ཟ་རུང་། ཁྱོད་ཀྱིས་བཀའ་ཆད་འབྱུང་ནི་དང་། ཆེ་  
ལས་འདས་པ་རྒྱུ་འབྱུང་གཙང་མཛད་ནི་དང་། ཁྱོད་རའི་ཞབས་ཉིག་ལུ་  
མི་རྒྱུ་དང་ལུང་སྟོན་པ་རྒྱུ་དང་། སྤྱིས་བུ་དམ་པ་རྒྱུ་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་མཆོན་ལུ་  
འདྲི་གཏེ་མི་ཆེ་རུང་ག་ར་ལུ་གསོལ་རས་གནང་ནི་དང་། ས་གཞི་བརྒྱུ་མི་རྒྱུ་  
ལུ་བརྒྱུ་གནང་བའི་དུས་ལུ་འབབ་ཡོད་ཟེར་ཞུས་མས།
- ༡༩ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་དགོན་མཆོག་གིས་མཆོད་ཁང་ཁ་ཕྱེས་དེ། མཆོད་  
ཁང་ནང་ན་ཁོའི་ཞལ་ཆད་སྒྲིམ་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཁར་ལས་སྟོག་འབྱུག་དང་།  
གསུངས་སྒྲ་དང་། འབྱུག་སྒྲ་དང་། ས་གཡོམ་དང་། སེར་ཤ་སྒྲིམ་འབྱུང་ཡི།

ཡིའུ་བཅུ་གཉིས་པ།

ཨམ་སྤྱ་དང་འབྲུག།

༡༡། དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོག་སྤྱུ་གཅིག་འབྲུང་ཡི། ཨམ་སྤྱ་གཅིག་བཀོ་ལ་ཉིམ་འབྲུན་དེ་མོའི་རྒྱུ་མཚན་ལུ་ཆུ་དང་། མགྱ་ཏོ་འགྱ་སྐར་མ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པའི་གཙུག་རྒྱ་བཅུགས་དེ་འདྲག།

༢ མོའི་མངལ་ལས་ཨ་ལོ་སྤྱུ་ཉི་ཤེས་ཟུག་བརྒྱབ་དེ་ཐུ་ཐོད་ཟུག།

༣ ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོག་གཞན་གཅིག་ཡང་འབྲུང་ཡི། མགྱ་ཏོ་བདུན་དང་རུའོ་བཅུ་ཐམ་ཡོད་པའི་འབྲུག་དམར་པོ་སྤྱུ་གཅིག་མགྱ་ཏོ་ཁར་གཙུག་རྒྱ་བདུན་བཅུགས་མི་གཅིག་འདྲག།

༤ ཁོ་གྱིས་གནས་མཁའི་སྐར་མ་གསུམ་ཆ་གཅིག་ཁོའི་མཇུག་མ་དབྱགས་དེ་ས་གཞི་ལུ་དབྱག་བཀོག་མས། ཨ་ལོ་སྤྱུ་ཉི་ཡོད་པའི་ཨམ་སྤྱ་དེའི་གདོང་ཁར་ཨ་ལོ་སྤྱུ་མཆིས་ཁོ་གྱིས་བཟའ་ནི་སྤྱེ་ལོངས་དེ་ཐོད་ཟུག།

༥ ཨམ་སྤྱ་དེ་ལུ་ལྷགས་ལའམར་མ་གྱིས་མི་བརྒྱད་ག་ར་དབང་ནིའི་སྤྱུ་གཅིག་སྤྱུ་འབྲུངས་དེ། སྤྱུ་དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོར་འཇུག་པའི་ཁོའི་སྤྱུ་མདུན་ལུ་བསྐྱམས་འབྲུན་སོ་ཡི།

༦ ཨམ་སྤྱ་དེ་ཉིན་བཞག་གཅིག་རྒྱུང་གཉིས་རྒྱ་དུག་བཅུའི་བར་ནང་གསོ་སྦྱང་དོན་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱང་ཐང་ནང་ལུ་བཟོ་གནང་བའི་ས་གནས་དེ་ཁར་འབྲུག་ཡར་སོ་ཡི།

༧ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་དམག་ཁྲག་འབྲུང་དེ། སོ་ཉ་མི་ཀ་ཨེལ་དང་ཁོའི་སོ་ཉ་ཚུ་འབྲུག་དང་བྱང་ཐང་བརྒྱབ་པར་འབྲུན་ཞེན་མ་ད། འབྲུག་དང་ཁོའི་དམག་མི་ཚུ་གྱིས་དམག་བརྒྱབས་ཏེ་འབད་བྱང་།

༨ འབྲུག་པམ་ཞེན་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཐོད་སའི་གནས་ཚུ་མ་ཐོབ་ཞེན་མ་ལས།

༩ སྤྱུ་ཀན་མ་ཡང་ཅིན་བདུད་ས་རྒྱ་ཅེར་སྐབ་མི་འབྲུག་སྤྱུ་དེ། འཛམ་གླིང་ག་ར་ལུ་མགྱ་སྐར་རྒྱབ་མི་ཞེན་མ་དེ་དང་ཁོའི་སོ་ཉ་ཚུ་ས་གཞི་ལུ་དབྱགས་བཀོག་ཡི།

- ༡༠ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལས་གསུངས་སྤྱོད་གཅིག་གིས། ང་བཅས་རའི་  
 རྒྱུ་ཆ་ཚུ་ལུ་ཉི་མ་ཕྱི་རུ་མེད་པར་སྒྱུ་བཏགས་མེད་མར་དབྱུགས་བཀོག་ཞིན་མ་  
 ད། ད་ལྟོ་ང་བཅས་རའི་དཀོན་མཆོག་ལས་ཐར་ལམ་དང་། མཐུ་སྟོབས་དང་།  
 རྒྱལ་སྤེད་དང་། ཁོའི་མ་གཤིག་ཀའི་དབང་ཆ་ཚུ་འཕྱོར་ཡི་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་  
 དེ་ང་གིས་རྣམས་ཀྱི་ཡི།
- ༡༡ ཁོང་རྒྱུ་ཆ་ཚུ་གྱིས་ཁོང་རའི་སྤྱི་ལུ་ཡང་མ་ཡངས་པར་ལུག་ཕྱུར་སྤྱི་ལུ་བྱུག་དང་།  
 དཔང་གཞག་འབད་བའི་བཀའ་ལས་བརྟན་དེ་བདུད་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཅིས།
- ༡༢ འདི་འབད་མ་ལས་ཞིང་ཁམས་དང་དེའི་ནང་ན་གནས་མི་ག་ར་དག་འ་སྤྱོད་།  
 ཨིན་རུང་ས་གཞི་དང་རྒྱ་མཆོ་ལུ་གནས་མི་ཚུ་ཕྱང་ན་ཆེ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དུས་  
 ལུ་ན་འབྱུང་ཀྱ་ལས་མེད་པ་ཨིན་མ་ཤེས་རུང་བདུད་དེ་ཁོང་ཁོ་སྤྱོད་ལངས་དེ་བྱེད་  
 ཡོད་སར་མར་བཏུ་སྤངས་ཡི་ཟེར་གསུངས་སྤྱོད་ང་གིས་རྣམས་ཀྱི་ཡི།
- ༡༣ འབྲུག་དེ་གྱིས་ཁོས་གཞི་ལུ་དབྱུགས་བཀོག་ཡོད་པ་མཐོང་དེ་སྤྱེ། ལས་ཁུངས་  
 མི་ཨམ་སྤུ་དེའི་རྟིང་ལུ་བརྟན་འཁྱོད་ཡི།
- ༡༤ ཨམ་སྤུ་དེ་ལུ་སྤྱུ་མ་ཆན་མ་དེ་ལས་འཕྱོག་འཕྱོན་ཅོན་ལུ་ཕྱོད་སྤྱོད་གྱིས་གསོག་  
 པ་གཉིས་ཐོབ་ཆེ་བྱང་ཐང་ལུ་ལོ་ཕྱིད་དང་བཞིའི་བར་ནང་གསེས་ཕྱོད་འབྱུང་ནིའི་  
 ས་གནས་ལུ་ཕུར་སྤངས་ཡི།
- ༡༥ དེ་ལས་རྒྱ་རུང་གྱིས་ཨམ་སྤུ་དེ་སྤྱུ་ལུ་འཕྱོག་འཕྱོན་ཅོན་ལུ་སྤྱུ་ལུ་དེ་གྱིས་མའི་རྒྱལ་  
 ལས་རྒྱ་གཅང་རྒྱ་སྤྱོད་ཁོའི་ཁ་ལས་བརྟན་གཏང་མ་ད་ལུ།
- ༡༦ ས་གཞིའི་ཨམ་སྤུ་དེ་ལུ་རོགས་རམ་འབད་དེ་ས་གྱིས་ཁ་བྱང་ཞིན་མ་ལས།  
 འབྲུག་གིས་ཁ་ལས་བརྟན་གཏང་བའི་རྒྱ་རུང་རྟོན་མར་བཏང་ད་ཡི།
- ༡༧ དེ་ལས་འབྲུག་འདི་ཨམ་སྤུ་དེ་ལུ་ག་ཅིས་དེ་ཅིག་པ་བཟུང་། མའི་རིགས་བརྒྱུད་  
 རྒྱ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལུ་གནས་མེད་དང་། ཡེ་ཤུ་མ་གཤིག་ལུ་དཔང་གཞག་  
 འབད་མི་ཚུ་ལུ་དམག་བརྒྱལ་པར་ཡར་སྤངས་ཡི།

མི་དུ་བརྒྱ་གསུམ་པ།

གཅན་གཟན་གཉིས།

༡༡༥ ང་ཚུ་མཚོའི་ཕྱེམ་འགྲུ་ལོངས་དེ་ཕྱོད་པ་ད་ལུ། ཚུ་མཚོའི་ནང་ལས་གཅན་གཟན་གཅིག་མཐོན་འོང་མང་གིས་མཐོང་ཡི། བོ་ཡུ་མགྱོད་པ་དུན་དང་རྩེ་མཚུ་ཐམས། རྩེ་འགྲུ་གཙུག་ཚུན་མཚུ་ཐམས་དང་། མགྱོད་ེ་ེ་འགྲུ་མི་དག་པའི་མིང་ེ་ེ་འབྲེལ་དེ་འདུག།

2 ང་གིས་མཐོང་བའི་གཅན་གཟན་དེ་གཟིགས་ཅོག་འཐད་པ་འདུག། ཁོའི་རྐང་མ་  
 རོམ་གྱིས་རྐང་མ་བརྒྱམ་དང་། ཁ་སེར་ཁ་དང་འཛ་བས། ཁོ་ལུ་འབྲུག་དེ་  
 གྱིས་ཁོ་རའི་རུས་སྟོབས་དང་། ཁོའི་སྡོད་ཁྱི་དང་། དབང་ཚད་སྟོམ་ཚུ་སྟོང་  
 ཡི།

३ དེ་ལས་གཅན་གཟན་དེའི་མགུ་ཏྲི་གཅིག་མ་ནད་ཀྱིས་ཤེ་ནི་འགུ་ཐུག་ཡོད་པ་ང་  
གིས་མཐོང་ཡི། ཤེ་ནི་འགུ་ཐུག་པའི་མ་དེ་ཅག་ཡོད་པ་ལས། འཛམ་གླིང་ག་  
ང་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེན་ལས་ཁོའི་དྲིང་བདེའ་འགྲུལ་མས།

ལ གཅན་གཟན་དེ་ལུ་འབྱུག་གིས་སྟོབས་དབང་གིན་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་དེ་ཚུ་གྱིས་  
འབྱུག་ལུ་དང་དང་མོས་གུས་སྦྱེད་ཞིན་མ་དང་། ཁོང་གིས་གཅན་གཟན་འདི་དང་  
འབྲམ་ག་ཡོད་པ། ཁོ་མཉམ་འབྲམ་བརྒྱུད་བརྒྱུད་ཚུ་གས་མི་ག་ཡོད་པ་ཟེར་གཅན་  
གཟན་དེ་ལུ་མོས་གུས་སྦྱེས་མས།

ལ  
གཙན་གཟན་དེ་ལུ་ཁ་རྟག་དབང་གིས་སྒྲིམ་དང་སྒྲུར་པ་བཟུང་ནིའི་ཁ་ཡོད་པ་  
ལས། སྒྲ་རོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གཉིས་ཚུན་སྒྲིབས་དབང་བྱེན་ཡི།

༦ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལྟ་སྐྱུར་པ་བཏབ་དེ་ཁོའི་མཚན་དང་། ཁོའི་མཚན་  
 ཁང་དང་གཞན་ཡང་ཞིང་ཁམས་ནང་བཞུགས་མིག་ར་ལྟ་སྐྱུར་པ་བཏབ་ནི་དོན་  
 ལྟ་ཁོ་གྱིས་ཁ་བྱངས་ཡི།།

~ གྲུ་སྤྱོད་པ་ལ་རྩི་དང་དམག་བརྒྱུད་དེ་ཕམ་བརྒྱུག་ནི་འོ་སྟོབས་དབང་གིས་ཡོད།  
མི་དམངས་དང་མི་བརྒྱད་དང་། རྐང་རིགས་དང་མི་རིགས་ག་རེ་གྲིས་དབང་ཚད་  
ཁོ་ལུ་འདྲག།

5 བཀྲོངས་པའི་ལྷག་ལྷག་འཛམ་གླིང་བཀོད་པའི་ཏེ་མ་ལས་ཆེའི་གླིག་བམ་ནང་

ལུ་མིང་མ་བྱས་པའི། ས་གཞི་ལུ་གནས་ཡོད་པའི་མི་ག་ར་གྱིས་གཅན་གཟན་  
དེ་ལུ་བཞེན་བཀྱར་ཞུ་མི་འབད་འགྱུར་སྟེ།

༩ མི་ག་ལུ་ནམ་ཅོག་ཡོད་མི་དེ་ཉན་བཅུག།

༡༠ ཁོ་བཙོན་ལུ་འབྱེད་མི་དེ་བཙོན་ནང་འགྱུར་གོ་པ་ཅིན། ཁོ་གྱི་རིང་གི་གསང་  
མི་དེ་གྱི་རིང་ལས་ཤིང་གོ་པ་ཅིན་ཟེར་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཚུ་ལུ་བཙོན་པ་དང་དང་པའི་  
སྐྱེ་མ་འདུག།

༡༡ དེ་ལས་གཅན་གཟན་གཞན་གཅིག་ད་རུང་ས་ཁར་ལས་འཕྲོན་འོང་མང་གིས་  
མཐོང་ཡི། དེ་ལུ་ལུག་གུ་བཟུམ་རའོ་གཉིས་འདུག། འབྲུག་བཟུམ་ཁོ་གྱིས་  
ཡང་སྒྲོའི་སྐབས་ནི་འདུག།

༡༢ དེ་གྱིས་གཅན་གཟན་དང་པའི་སྐྱབས་དབང་ཚུ་ག་ར་ཁོ་འུ་གོང་ཁར་ལག་ལེན་  
ཐབས་དི། ས་གཞི་དང་དེ་འི་ནང་ན་གནས་ཡོད་པ་ག་ར་ལུ། ཤི་ནི་འགྲུ་ཐུག་  
དེ་མ་དག་པའི་གཅན་གཟན་དང་པ་དེ་ལུ་བཞེན་བཀྱར་ཞུ་བར་བཅུག་མས།

༡༣ ཁོ་གྱིས་མི་ག་ར་གྱིས་མཐོང་སར་ལུ་ཞིང་ཁམས་ལས་མར་ས་གཞི་ལུ་མེ་པལས་  
ཏེ་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་བཏོན་མས།

༡༤ གཅན་གཟན་དེ་འི་གོང་ཁར་ལུ་མི་ག་འཕྱུལ་སྟོན་ཚུ་གས་པའི་རུས་སྐྱབས་ཡོད་  
ནི་དེ་གྱིས། ས་གཞི་ལུ་སྤྲོད་མི་ག་ར་ཁོ་གྱིས་མགོ་སྐྱོར་བརྒྱབ་དི། གྱི་རིང་གི་  
མ་བཏོན་འདུག་མི་གཅན་གཟན་དེ་གྱིས་སྐྱབས་ཐོབ་མས།

༡༥ གཅན་གཟན་གྱིས་སྐྱུ་ལུ་སྒྲིག་བཅུགས་དི། སྐྱེ་དེ་གྱིས་ཁ་སྐབས་ཚུ་གས་ཡོད་པ་  
དང་། དེ་ལུ་ཞབས་ཏོག་མ་འབད་མི་ཚུ་ག་ར་གསང་དགོ་པའི་སྐྱབས་དབང་  
འདུག།

༡༦ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་དགའ་དང་ཞན་པ། ཐུག་པོ་དང་སྤྱང་ཀ། རང་དབང་ཡོད་མི་  
དང་བླན་གཡོག་ཅིན་པའི་ག་ར་གྱིས་ལག་པ་གཡས་པ་འབད་རུང་དཔུལ་སྐྱེ་འགྲུ་  
ཅིན་རུང་མཚན་རྟགས་བརྒྱབ་དགོ་པ་སྤྲོད་དབང་བཙོང་འབད་ཅུག།

༡༧ དེ་ལས་གཅན་གཟན་གྱིས་མིང་། ཡང་ཅིན་ཁོ་འི་བྱངས་ཁ་ཡོད་མི་ཚུ་གྱིས་  
མ་གཏོགས་པར། གཞན་མི་ག་གིས་ཡང་ཉོ་བཙོང་གན་ཡང་འབད་མ་མཚོགས་  
བཙོབ་ཡི།









ཐོར་མ་བཅུག་པ་དེ་བར་གཏང་ཅེར་གསུངས་སྒྲུབ་པ་ཏོན་དེ་བྱམ་མས།།

༡༦ སྤོན་འགྲུ་བཞུགས་མེ་དེ་གྱིས་ས་གནི་འགྲུ་ལུ་ཐོར་སྤྲ་བཙུགས་ཞིན་མ་དུ་བར་  
བའི་སྐབས།

१० དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་མཆོད་ཁང་ནང་ན་ལས་བྱེད་ཆ་ཁྱིམ་  
ཁྱིམ་གཅིག་བརྒྱམས་ཡོད་པའི་ཕོ་ཉ་གཞན་གཅིག་འཕྲོན་ཡི།

१८ མཆོད་ཁྱིལ་ས་མེད་འགྲུ་རྒྱས་སྟོན་པའི་པོ་ཉ་གཞན་གཅིག་འཕྲོན་ནི་ནམ་  
ད་ཟླ་མ་ཆ་ཁྱིལ་ཁྱིལ་བསྐྱམས་པའི་པོ་ཉ་དེ་ལུ། ས་གཞིའི་རྒྱན་འབྲུམ་འཆོ་  
ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་དེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཟླ་མ་ཆ་ཡོད་དེ་ཁྱིལ་ས་ཁར་བཅུག་ས་ནི་ནམ་  
ད། རྒྱན་འབྲུམ་ཚུ་བཅུ་ཟེར་གསུངས་སྐད་སྟོན་བཞོན་དེ་གསུངས་འཕྲོན་ཡི།

༡༩ སྒོ་ཏིགས་རྫོང་ནས་ཁར་བྱ་བ་ཕུགས་དེ་ཀུན་འཐུས་ཚུ་བཅུ་ཞིག་མཇལ་ས། དགོན་  
མཆོག་གིས་ཐུགས་སྤྲིའི་ཆང་ག་ཞོང་སྔམ་ནང་བླ་ཟུགས་དཔེ༥

२० གྲོང་ཁྱིམ་སྤྱི་ཁར་བྱ་ཆད་གནོད་དེ་ནང་ལུ་རྒྱན་འབྲུམ་བཅོམ་དེ། རྒྱང་ཚད་  
གཅིག་སྟོང་དུག་བརྒྱུ་པ་ཕྱིན་ནའི་སྐབ་ལུ་ཐུག་པའི་ཆད་གནོད་ལས་ཁྲག་  
ཚུ་འཛོན་ཡི།

མི་ལུ་བཅོ་ལྔ་པ།

ནད་ཡམས་མཐུག་གི་ཕོ་ཉ་ཚུ།

ཨ། ང་གིས་ཞིང་ཡམས་ནང་ལུ་གཞན་ལས་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྤྲོམ་མཇལ་ཡི།  
ཕོ་ཉ་བདུན་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཁྱི་མཇུག་རང་ནང་ཡམས་བདུན་བསྐྱམས་  
དེ་འདུག།

2 ང་གིས་བརྟམ་དུ། ཤེལ་གྱིས་རྒྱ་མཚོ་ནང་ལུ་མེ་སྤྲ་བསྐྱེ་བསྐྱེས་བརྒྱམ་ཅིག་  
 དང་དེའི་གདོང་ཁར་ལུ་གཅན་གཅན་དང་ཁྱིའི་སྒྲ། ཁྱིའི་རྟགས་དང་ཁྱིའི་མིང་  
 ཐོག་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་གར། ཤེལ་གྱིས་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་དཀོན་མཚོག་གིས་  
 དཔྱི་སང་རྒྱ་ཐོག་ཆ་མེད་པ་སྤེ་སྤྲལ་དེ་ལོངས་ཡོད་པ་མཐོང་ཡི།

3 ཁོང་ཚུ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཞབས་དྲིལ་བྱ་མི་མོ་གཉིས་ཀྱི་དབང་སྐད་དང་། ལྷག་  
ཕུན་ཀྱི་དབང་སྐད་ཚུ་དེ་སྤེལ་འཐེན་མས། ཁྱེད་གྱིས་མཛད་པ་ཚུ་སྤྲོམ་དང་ཡ་མཚན་

- ཆེ་ཏོག་ཏོ་འདུག། ག་ར་དབང་བའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལགས། རྒྱུད་ཀྱིས་  
ལམ་ཚུ་བདེན་པ་དང་ཐུང་མ་འབད་འདུག། རྒྱུད་སྤྱིས་བུད་མ་པ་ཚུ་རི་རྒྱལ་པོ་ཡིན།
- ༥ གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལགས། རྒྱུད་ལུ་མ་འདྲོག་མི་ག་འོང་ནི། རྒྱུད་མཆོན་  
ལུ་ག་གིས་བསྟོད་པ་མ་ཕུལ་ཤ་ཡོད་པ། དམ་པ་འདི་རྒྱུད་རྒྱུད་མ་གཅིག་ལས་  
མེན་འདུག། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མི་བརྒྱུད་ག་ར་རྒྱུད་སྤྱི་མ་དུན་ལུ་འོངས་དེ་གསོལ་ཤ་  
བཏབ་འོང་། རྒྱུད་ཀྱིས་མཛད་པ་ཚུ་མཛོན་གསུམ་སྟེ་འབྱུང་ཡི་ཟེར་ན་སྟེ་བསྟོད་  
པ་ཕུལ་ཕུལ་ཤ་མས།
- ༦ དེ་རྟེན་ལས་ང་གིས་བརྟུན་ད་ལུ། ཞིང་ཁམས་ནང་གིས་ཞལ་ཆད་དབུ་གུར་  
ཀྱིས་མཆོད་ཁང་དེ་ཁ་ཕྱེས་ཡི།
- ༧ དེའི་ནང་ན་ལས་ནད་ཡམས་བདུན་ཡོད་པའི་ཕོ་ཉ་བདུན་དེ་ན་བཟའ་བྲིམ་མེད་  
པའི་ག་གི་ཀ་ད་ཀ་ར་པོ་དང་། སྤྱི་བྱང་ཁར་ལུ་གསེར་གྱིས་སྤྱི་བཅིངས་ཚུ་བཞེས་  
ཞེན་མ་ད་ཕྱི་འཐོན་འབྱོན་ཡི།
- ༨ སེམས་ཅན་བཞི་གྱིས་ནང་ལས་གཅིག་གིས་ཕོ་ཉ་བདུན་ལུ། དུས་རྒྱུན་བཞུགས་  
པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་སྒྲིབ་བཀའ་ཡོད་པའི་གསེར་གྱིས་ཕྱི་ཕྱི་བདུན་དེ་  
ཕོ་ཉ་བདུན་ལུ་སྤྱོད་ཡི།
- ༩ མཆོད་ཁང་དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟི་བརྗིད་དང་མཐུ་སྟོབས་གྱིས་དུ་བ་གང་  
ཡོད་པ་ལས། ཕོ་ཉ་བདུན་གྱིས་ནད་ཡམས་བདུན་དེ་འགོ་བརྒྱལ་ས་མ་ཆར་བར་  
དུ་དེའི་ནང་ན་ལུ་མི་ག་གིས་ཡང་འཇུག་མི་ཚུགས་པས།

ཡིའུ་བརྒྱུ་རྒྱུག་པ།

དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་སྒྲིབ་པོ།

༡༡། དེ་ལས་མཆོད་ཁང་ནང་ལས་གསུངས་སྐད་སྟོན་གཅིག་གིས་ཕོ་ཉ་བདུན་ལུ།  
སོང་ཞེན་མ་ད་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་སྒྲིབ་པོ་ཕྱི་ཕྱི་བདུན་དེ་ས་གཞི་ལུ་ཐུགས་གཏང་  
ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཡི།

༡༢ ཕོ་ཉ་དང་པ་དེ་འབྱོན་ཞེན་མ་ད་ཁོའི་ཕྱི་ཕྱི་ས་སྟེང་ལུ་ཐུགས་པའི་སྐབས། མི་  
ཚུ་གཅན་གཟན་དེའི་རྟགས་དང་ཁོའི་སྤྱི་ལུ་གསོལ་ཤ་བཏབ་མི་ག་ར་ད་ཀ་འུགས་

གིས་མ་ནད་འཕྲོན་ཡི།

- ༣ སྔ་ཉ་གཉིས་པ་ཀྱིས་ཁོའི་ཕྱི་རལ་རྒྱ་མཚོ་འགྲུ་སྤྲུགས་པའི་སྐབས། མི་རྒྱུ་ཐག་  
བཟུམ་འགྲུར་དེ། རྒྱ་མཚོ་ནང་གི་སྤྲུག་ཆགས་གེ་ར་ཤི་སྤོ་ཡི།
- ༤ སྔ་ཉ་གསུམ་པ་ཀྱིས་ཁོའི་ཕྱི་རལ་གཙང་རྒྱ་དང་རྒྱ་མིག་རྒྱ་ནང་ལུ་སྤྲུགས་པའི་  
སྐབས། དེ་རྒྱ་ཐག་ལུ་འགྲུར་སྤོ་ཡི།
- ༥ རྒྱའི་སྔ་ཉ་ཀྱིས། གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལགས། རྒྱུད་ད་ལྟ་བུ་སྤྲུགས་མི། རྟེ་  
མ་བུ་སྤྲུགས་ཡོད་པ། སྤྲུལ་ལས་འཕྲོན་མི་དམ་པ་རྒྱུད་ཀྱིས། འདི་བཟུམ་ཞལ་  
ཆེ་གཙང་གནང་ཡོད་པ་དེ་ངས་བདེན་འདུག།
- ༦ གཉིས་མ་ཟེར་ན་ཁོང་རྒྱུ་སྤྲུག་བྱུང་མ་པ་དང་ལུང་བསྟན་པ་རྒྱུ་དམར་གསལ་  
འབད་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་རྒྱ་ཡང་རྒྱུད་ཀྱིས་འཕྲུང་ནི་ཐག་གནང་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་  
ལུ་མཁོ་བས་ཟེར་བྱ་ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམས་ཤོ་ཡི།
- ༧ དེ་ལས་མཆོད་ཁྲི་འགྲུ་ལས། ག་ར་དབང་བའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལགས།  
རྒྱུད་ཀྱིས་གཙང་གནང་བའི་ཞལ་ཆེ་འདི་ཐང་མ་དང་བདེན་པ་འདུག་ལགས་  
ཟེར་བྱ་ཡོད་པ་ང་གིས་ཤོ་ཡི།
- ༨ སྔ་ཉ་བཞི་པ་ཀྱིས་ཁོའི་ཕྱི་རལ་ཉིམ་འགྲུ་སྤྲུགས་པའི་སྐབས། མི་རྒྱུ་མི་ཀྱིས་སྤྲུག་  
ནིའི་སྤྲུགས་དབང་ཁོ་ལུ་གནང་དེ་འདུག།
- ༩ མི་རྒྱུ་མིའི་རྒྱུད་ཀྱིས་འཆོགས་དེ། རྒྱ་ཡམས་འདི་རྒྱུ་སྤྲུགས་དབང་ཡོད་  
པའི་དཀོན་མཆོག་ལུ་སྤྲུག་འཕྲོད་སྤྲུག་དེ་བཤགས་པ་མ་ཕུལ་བར། སྤྲུག་པ་བཏབ་  
བཏབ་ཞིན་པས།
- ༡༠ སྔ་ཉ་ལྔ་པ་ཀྱིས་ཁོའི་ཕྱི་རལ་གཙང་གཙན་དེའི་ཁྲི་འགྲུ་སྤྲུགས་པའི་སྐབས། ཁོའི་  
རྒྱལ་ཁབ་ཐུན་ནག་ལུ་འགྲུར་དེ། མི་དེ་རྒྱུ་ན་ཐུག་བརྒྱབ་དེ་ཕྱི་རྒྱུ་ཞིན་མ་དེ།
- ༡༡ ཁོང་རྒྱུ་མི་དཀེ་བའི་ལུ་རྒྱུ་འདྲི་དོན་ལུ་སྤྲུག་འཕྲོད་སྤྲུག་དེ་བཤགས་པ་མ་ཕུལ་བར།  
མིའི་ན་ཐུག་གིས་དེགས་མ་རྒྱུགས་པར་ཞིང་ཁམས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་སྤྲུག་  
པ་བཏབ་མས།
- ༡༢ སྔ་ཉ་དྲུག་པ་ཀྱིས་ཁོའི་ཕྱི་རལ་གཙང་རྒྱ་སྤྲུག་ལུ་ཕ་རེ་ཟེར་བའི་འགྲུ་སྤྲུགས་  
པའི་སྐབས། ཤར་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ་རྒྱུ་འདྲི་དོན་ལུ་ལམ་བཟོ་བཟོས་གཙང་རྒྱ་ཡོད་པ་

དེ་ཡང་སྐམས་སོ་ཡི།

- ༡༣ དེ་ལས་ང་གིས་འབྲུག་དང་། གཅན་གཟན་དང་། ལུང་སྟོན་པ་རྩལ་མ་ཚུ་གྱིས་  
ཁ་ལས་སྤྲེལ་པ་བཅོག་འབད་པ་བཅོག་པ་ཡོད་པའི་རྣམ་ཤེས་གསུམ་ཕྱི་འཛོན་  
ཡོད་པ་ང་གིས་མཐོང་ཡི།
- ༡༤ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དེ་ཚུ་ག་ར་དབང་བའི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཉི་མ་སྟོན་དེ་ཁར་དམག་  
བརྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་འཇམ་མཐེང་ཕྱི་ལ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཚུ་བཟུ་བར་འགྱུ་བའི་གནོད་པ་  
བསྐྱེལ་བའི་བདུད་གྱིས་རྟགས་མཚན་ངན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཚུ་ཨིན་པས།
- ༡༥ བཟུ་སྟོན། ང་གིས་ཨར་རྒྱན་བབྱམ་འབད་འབྱོན་འོང་། ཁོ་ག་གིས་རིག་པ་  
གསལ་བླགས་དང་གཟུགས་སྐྱོ་མི་མཐོང་བའི་དོན་ལུ་ཁོ་རའི་བཀོ་ལ་ལྟགས་  
ཤོམ་བཞག་ཚུགས་མི་དེ་ལུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཡོད།
- ༡༦ ཁོང་ཚུ་ཨིབ་རིུ་སྐད་ལུ་ཨར་མ་གེ་དོན་ཟེར་སའི་ས་གནས་ལུ་གཅིག་ཁར་  
འཇོམས་བརྒྱག་ཅིས།
- ༡༧ ཕོ་ཉ་བདུན་པ་གྱིས་ཁོའི་ཕྱིར་པ་རྒྱང་ནང་རྒྱགས་པའི་སྐབས། ཁོང་ཁམས་གྱིས་  
མཆོད་ཁང་ནང་ནའི་གསེར་བྱི་འགྲུ་ལས་གསུངས་སྐད་སྟོན་གཅིག་གིས། ད་  
འབད་ན་རྟགས་སོ་ཡི་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་མ་དེ་ལུ།
- ༡༨ དེ་ཁར་ལས་སྐྱ་སྐད་དང་། སྟོག་འབྲུག་དང་། འབྲུག་ཕྱིར་བ་དང་། ས་སྟེང་  
འགྲུ་མི་ཚུ་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ནམ་ཡང་འབྱུང་མ་སྟེང་བའི་ས་གཡོམ་སྟོན་  
གཅིག་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས།
- ༡༩ སྟེང་ཁྱེར་སྟོན་འདི་དཔྱ་གསུམ་འགྲུར་ཞིན་མ་དཔྱུམ་གཏང་དེ། མི་བརྒྱུད་སོ་སོའི་  
སྟེང་ཁྱེར་ཚུ་ཡང་བདེ་བས། སྟེང་ཁྱེར་སྟོན་སྤྱི་ལོ་ལྷ་ལུ་སྟགས་ཁོ་འདྲོག་སི་སི་རྒྱན་  
ཆང་ཕྱིར་པ་བྱིན་ཡོད་པ་དེ། དཀོན་མཆོག་གིས་སྟགས་ལུ་དྲན་པ་འབྱུང་བྱུག།
- ༢༠ མཐེང་ཕྱན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྟོར་འགྱུ་དེ། རི་ཚུ་ག་ཅིས་ཡང་མ་ལུས་པས།
- ༢༡ གནམ་མཁའ་ལས་མར་རྩོམ་པའི་ཕྱིར་ཡོད་པའི་སེར་མ་སྟོན་མའི་འགྲུ་འབབ་  
འདི་སྟག་བསྐལ་ག་ཅིས་དེ་འབྱུང་མ་དེ། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་རྟགས་མ་ཚུགས་པར་  
མི་ཚུ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་སྐར་པ་བཏབ་མས།

མིའུ་བརྩ་བདུན་པ།

གཞང་བཅོང་མ་སྒྲིམ་དེ་གྱིས་ཉེས་བྱ།

༡༡། ནད་ཡམས་ཀྱི་ཕྱི་རལ་བསྐྱམས་མི་ཕོ་ཉ་བདུན་གྱིས་ནང་ལས་གཅིག་གིས་  
ང་ལུ། ཚུར་ཤོག། ཚུ་སྒྲིམ་འགྲུ་སྔོན་པའི་གཞང་བཅོང་མ་དེ་ལུ་ཞལ་ཆེ་གཅོད་ཡོད་པ་  
དེ་ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྟོན་འབྲེན་གོ།

༢ མོ་དང་མཉམ་འཇུག་ཉེན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཚུ་གྱིས་ལོག་གཞུང་འབད་དི། ས་གཞི་  
ལུ་སྔོན་མི་ཚུ་ག་ གྱིས་མོ་ལས། ལོག་གཞུང་འབད་པའི་རྒྱན་ཆ་ང་གིས་ར་  
བཟེ་བཟེཔ་ཨིན་ཟེར་དེ་སྤེ་གསུངས་གནང་མས།

༣ དེ་ལས་ཕོ་ཉ་གྱིས་ང་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ནང་ལས་བྱང་ཐང་གཅིག་ནང་འབྱིད་  
བསྐྱེལ་དི། མི་དགེ་བའི་མིང་ཚུ་གྱིས་གང་གང་བའི་མགྲུ་ཉོ་བདུན་དང་རྩེ་  
བརྩ་ཐམས་ཡོད་པའི་གཅན་གཟན་དམར་པོ་གཅིག་འགྲུ་ཞོན་ཡོད་པའི་ཨམ་སྤུ་  
གཅིག་མཐོང་ཡི།

༤ ཨམ་སྤུ་དེ་བཞོ་ལ་དམར་པོ་དང་རྒྱ་སྤྱུག་སྤྱུ་བསྐྱེ་བསྐྱེམ་འབྱོན་དི། གསེར་དང་  
བྱ་རུ་སྤྱ་ཉིག་དང་རིན་ཆེན་ནོར་བུའི་རྒྱན་ཆ་བཏགས་དི། མོ་གྱིས་ལག་པ་ལུ་  
ལོག་གཞུང་གྱིས་བཅོག་གི་བ་གང་གང་མ་བའི་གསེར་གྱིས་ཕྱི་རལ་གཅིག་  
འདུག།

༥ མོའི་དཔུ་ལམ་འགྲུ་ ཐུ་བེ་ལོན་གྱིང་ཁྱེར་སྒྲིམ། གཞང་བཅོང་མ་ཚུ་དང་ས་སྤེང་  
གི་ཞེན་པ་ལོག་མི་ཚུའི་ཨ་མ་ ཟེར་གསང་བའི་མིང་འབྲིས་དི་འདུག།

༦ ཨམ་སྤུ་དེ་གྱིས་སྤྱེས་བྱ་དམ་པ་ཚུའི་སྤྱུ་ཁྱག་དང་། ཡེ་ཤུའི་དོན་ལུ་རང་སྤྱུ་  
སྤྱེས་བཏང་མི་ཚུའི་སྤྱུ་ཁྱག་ག་ར་འཐུང་ཡོད་པ་ང་གིས་མཐོང་ཡི། ཨམ་སྤུ་དེ་  
མཐོང་ཞེན་མ་དང་ཡང་ག་ཅིས་དེ་ཡ་མཚན་ཆེ་ཡི།

༧ དེ་ལས་ཕོ་ཉ་གྱིས་ང་ལུ། ཁྱོད་ག་ཅིས་འབད་ཡ་མཚན་ཆེ་མ་སྟོ། ང་གིས་ཨམ་  
སྤུ་དེ་དང་མོ་སྤྱུ་འབྱོ་བའི་མགྲུ་ཉོ་བདུན་དང་རྩེ་བརྩ་ཐམས་ཡོད་པའི་གཅན་  
གཟན་གྱིས་གསང་བ་ཚུ་ཁྱོད་ལུ་སྟོན་བྲིན་གོ།







༡༧ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་ཚུ་སྤྱབ་རིང་ལུ། ཁོང་ཚུ་གྱིས་གཅན་གཟན་དེ་ལུ་ཁོང་རའི་རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་འོང་། སེམས་གཅིག་འབད་འགྱུར་བའི་ཐབས་ལུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐུགས་འདོད་སྤྱབ་པའི་དོན་ལུ་ཁོང་ཚུ་འབྲེལ་མ་པ་དཀོན་མཆོག་གིས་གནང་ཡི།

༡༨ དེ་ལས་ཁྱོད་གྱིས་མཐོང་བའི་ཨམ་སྤུ་དེ། ས་གཞིའི་རྒྱལ་པོ་ཚུ་འབྲེལ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་བའི་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱོད་དེ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

### ཡིའུ་བཅོ་བརྒྱད་པ།

#### གྲོང་ཁྱེར་སྤྱོད་དེ་བདེ་བས་ཡོད་པ།

༡༩། དེའི་ཉིང་ལས་མཐུན་པས་སྤྱོད་ཡོད་པའི་མཉམ་གཅིག་གཞིང་ཁམས་ལས་འབབ་འབྱོན་མ་མཇུག་ཡི། ཁོའི་གཟི་བརྗེད་གྱིས་ས་གཞི་ག་ར་འོང་ཟེར་གྱིས་གང་སྟེ།

༢ ཁོ་གྱིས་གསུངས་སྐད་ཐུགས་བརྟན་དི། བདེ་བས་སྟེ། སྤྱི་བོ་ལོན་སྤྱོད་དེ་ག་ཅིས་དེ་བདེ་བས་སྟེ། དེ་ཚུ་བདུད་གྱིས་སྤྱོད་སའི་གནས་དང་། མ་དག་པའི་སེམས་ཉིད་དང་། ཁྱེད་ཅན་དང་ཞེན་ལོག་ཅན་གྱིས་བྱའི་ཆང་ལུ་འགྱུར་སྟེ།

༣ ག་དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་མའི་ལོག་གཞི་མ་གྱིས་རྒྱན་ཆང་དེ་ལས་མི་བརྒྱད་ག་ར་ར་བཟེ་དི། ས་གཞིའི་རྒྱལ་པོ་ཚུ་གྱིས་མོ་དང་མཉམ་ལོག་གཞི་མ་འབད་ཡོད་པ་མ་ཆད། ས་གཞིའི་ཆོང་པ་ཚུ་གྱིས་ཡང་མའི་འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་ལས་ཁོང་ཐུགས་འགྱུར་སྟེ་ཡི་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཡི།

༤ དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ལས་གསུངས་སྤྱི་གཞན་གཅིག་གིས། དེ་མེད་མང་ཚུ། མའི་སྤྱི་པ་དང་། ནད་ཡམས་དང་། སྤྱི་བཟུལ་ཚུ་བྱུང་ལུ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་དེ་ཁར་ལས་བྱེ་མཐོན་ཤོག་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་རྣམ་གྱི་ཡི།

༥ ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་མོ་གྱིས་སྤྱི་པའི་སྤྱོད་པོ་གཞིང་ཁམས་ཚུན་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས། དཀོན་མཆོག་གིས་མའི་ཉེས་མེད་ཚུ་ཨོན་མ་ཐུགས་ལུ་དོན་པ་འཆོར་བྱུག།

༦ མོ་གྱིས་ཁྱོད་ལུ་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ་ཁྱོད་གྱིས་མོ་ལུ་འབད། མོ་གྱིས་འབད་ཡོད་པ་དེ་མོ་ལུ་གཉིས་ལྟུང་འཇུག། མོ་གྱིས་བཀའ་བའི་མོ་པ་མོ་རའི་དོན་

ལུ་གཉིས་ལྟ་བུ་བཀང་བྱེད།

- ~ མ་རའི་མ་རང་ལུ་བསྟོད་པ་བརྒྱབ་དེ་བཅས་ཞེས་ཏིང་ཏི་ཚུ་བཟུང་། འོངས་སྟོད་  
ཡུན་སུམ་ཚོགས་དེ་ཕྱིད་ཡོད་པ་ལས། མ་ལུ་སྤྱུག་གཅོད་དང་སྤྱུག་བསྟུན་ཚུ་བྱེད།  
ག་ཅིས་མ་བཟུང་མའི་སེམས་ལུ་ང་ཨ་ཞེས་བཟུང་སྟོད་པའི། ང་མ་རེང་མ་མེན།  
སྤྱུག་བསྟུན་ནམ་ཡང་སྟོང་དགོཔ་མི་འབྱུང་བཟུང་སྟེ་སྤྱུག་ལོད།
- ༥ འདི་འབད་མ་ལས་མ་ལུ་ནད་ཡམས་དང་། འཆི་བ་དང་། སྤྱི་དང་སྤྱི་གེ་ཚུ་  
ཉེས་གཅིག་ནང་འབྱུང་དེ། མ་ཆར་གཅིག་ལུ་མེ་གྱིས་སྤྱུག་དེ་ཐལ་བར་རྒྱགས་  
འོང་། མ་ལུ་ཞལ་ཆེ་གཅོད་གནང་བའི་གཅོ་བ་ད་ཀོན་མཆོག་འདི་མཐུ་སྟོབས་  
ལྡན་པ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།
- ༧ དེ་ལས་མ་དང་མཉམ་ལྷག་གཞུང་འབད་དེ་འདྲོད་ཡོན་འོངས་སྟོད་འབད་མི་  
ས་གཞིའི་རྒྱལ་པོ་ཚུ་གྱིས། མ་མེ་སྤྱུག་པའི་དུ་བ་མཐོང་བའི་སྤྱུག་མའི་དོན་  
ལུ་སྤྱི་དེ་སྤྱི་དན་འབད་མ་ཡིན་པས།
- ༡༠ མའི་སྤྱུག་བསྟུན་བཟུང་འདྲོག་དེ་ཐག་རིང་སར་ཕྱིད་ཞེན་མ་ད། དེ་སྤྱུག་ལས་མས།  
ཨ་ཁ་ཁ། ཨ་ཁ་ཁ། སྤྱི་ལོན་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་མ། གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་མ་ཤོས་དེ་  
རང་། ཁྱེད་ལུ་ཞལ་ཆེ་གཅོད་ཡོད་པ་དེ་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ནང་ཕྱོགས་སྤྱི་ཡི་བཟུང་  
སྤྱུག་ལས་མས།
- ༡༡ ས་གཞིའི་ཆོང་པ་ཚུ་གྱིས་ཆོང་དང་བོང་ཆ་ཚུ་མི་ག་གིས་ཡང་ཉེ་མི་མེད་པར།  
མའི་དོན་ལུ་སྤྱི་དེ་སྤྱི་དན་འབད་མ་ཡིན་པས།
- ༡༢ ཆོང་བོང་ཚུ་གསེར་དང་། དཔལ་དང་། སྤྱི་ཅུ་དང་། སྤྱི་ཉིག་དང་། ཁ་ཤ་  
སྤྱི་མ་བུ་དང་། ཤོས་ཆེན་དང་། ཆོགས་སེར་དང་། ཅི་བཟང་གི་ཤིང་དང་།  
བ་སོ་དང་། དེན་གོང་ཆེ་བའི་ཤིང་དང་། རག་གསེར་དང་། ལྷགས་དང་།  
རྩ་ཀ་མ་རིལ་བུ་དང་།
- ༡༣ ཤིང་ཆ་དང་། སྤྱི་མ་མ་དང་། སྤྱི་གས་སྤྱི་མ་དང་། བདུག་སྤྱི་མ་དང་། སྤྱི་མ་དཀར་  
དང་། ལྷན་ཆང་དང་། མར་ཁུ་དང་། དཀར་པོ་བྱེད་དང་། དཀར་དང་། སེམས་  
ཅན་དང་། ལུག་དང་། ཉ་དང་། ཤིང་ཉ་འཁོར་ལོ་དང་། བཟན་གཞིག་པ་  
དང་། མའི་སྤྱི་གེ་ཚུ་ཡིན་པས།
- ༡༤ དེ་ཚུ་གྱིས་ཁྱེད་སེམས་ཀྱིས་འདྲོད་པའི་འབྲས་བུ་ཁྱེད་ལས་ཤོར་དེ། བཅས་ཞེས་



མེ་མོ།།

༢༢ ལྷ་ཅིས་སྟེན་པའི་འོད་ཀྱིས་ཡང་ཁྱེད་ནང་ལུ་ལོག་དེ་མི་ཤར། མགཔ་དང་ཨམ་  
ལུ་རི་རྒྱུད་ཡང་ཁྱེད་ནང་ལུ་ལོག་དེ་རྣམ་མེ་མོ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོང་པ་ཚུ་ས་གཞི་ལུ་  
མི་སྦྲེལ་རྒྱུ་ཚུ་ཞིན་པས། འདི་འབད་ཐང་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོ་འཕུལ་ལས་མི་བརྒྱུད་  
ག་ར་ལུ་མགོ་སྐྱོར་བརྒྱབ་བརྒྱབ་ཞིན།།

༢༣ ལུང་རྟོན་པ་དང་། སྤྱིས་བུ་དམ་པ་དང་། གཞན་ཚུ་ག་ར་ས་གཞི་ལུ་གསལ་  
པའི་ཁྱེད་ཚུ་མི་རི་ནང་ན་འདུག་ཟེར་གསུངས་ཡི།།

### མིའུ་བརྒྱུད་གྲུ་པ།

ཞིང་ཁམས་ནང་དཀོན་མཆོག་ལུ་བརྟེན་པ།

༡༡། དེའི་རྒྱུ་ལས་གཞིང་ཁམས་ནང་ལུ་མི་ཚོགས་སྦྲེལ་གྱིས་གསུངས་སྤྱོ་སྦྲེལ་  
གཅིག་གིས། ཏ་ལེ་ལུ་ཡ། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཐར་ལམ་དང་།  
གཟི་བརྒྱུད་དང་། ལུས་བཀྱར་དང་། རྟོགས་དབང་ཡོད།།

༢ ཁོ་གྱིས་བཅད་གནང་བའི་ཞལ་ཆེ་ཚུ་བདེན་པ་དང་ཐུང་བའི་སྒྲི་ལས་ཞིན། ག་  
དེ་སྤྱི་ཟེར་ན་ཁོ་གྱིས་ལོག་གཡེམ་གྱིས་ས་སྤྱིང་མགོ་སྐྱོར་བརྒྱབ་བའི་གཞང་  
བཙོང་མ་སྦྲེལ་དེ་ལུ་ཞལ་ཆེ་བཅད་གནང་དི། མི་ལས་ཁོ་རའི་ཞགས་རྟོག་ལུ་  
མི་ཚུ་གྱིས་སྦྲེལ་ལན་བཞེས་གནང་ཡི་ཟེར་ལུ་ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམ་མོ་ཡི།།

༣ ད་རུང་ཁོང་གིས་ཏ་ལེ་ལུ་ཡ། མི་སྤྱི་ལུ་བརྒྱུད་ལུ་སྤྱོ་སྤྱོ་ལུ་འཕྲོ་ལུ་  
འཕྲོ་རེ་ཟེར་གསུངས་མས།།

༤ དེ་ལས་ཀན་ཤོས་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞེད་དང་། སེམས་ཅན་བཞེད་དེ་གྱིས་གསེར་ཁྱི་འགྲུ་  
བཞུགས་པའི་དཀོན་མཆོག་ལུ་ཕུག་འཚལ་ཞིན་མ་དུ། ཨ་མེན། ཏ་ལེ་ལུ་ཡ།  
ཟེར་ལུ་སྦྲེལ་མས།།

༥ དེ་ལས་གསེར་ཁྱི་འགྲུ་ལས། ཁྱེད་དཀོན་མཆོག་ལུ་འཕྲོ་ལུ་མི་ཞབས་རྟོག་ལུ་མི་  
ཆེ་ཚུང་ག་ར་གྱིས་ཁོ་ལུ་བརྟེན་པ་ཕུལ་ཟེར་བའི་གསུངས་སྤྱོ་གཅིག་འབྱུང་ཡི།།

༦ ང་གིས་ཚུ་སྦྲེལ་དང་འབྲུག་སྦྲེལ་ཟེར་བའི་རྒྱུ་བརྒྱུ་མི་སྤྱོ་ཚོགས་སྦྲེལ་གྱིས་

སྐད་ཀྱིས་ཏ་ལེ་ལུ་ཡ། ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ག་ར་དབང་བའི་  
ཆུལ་སྤེད་སྤྲོད་ས་ཡོད།

~ ང་བཅས་ར་ལུག་ཕུའི་གཉེན་བརྒྱུ་ལ་ལས། དག་འ་སྤྱོད་འགྱུར་དེ་ཁོ་  
ལུ་གུས་བཀྱར་ཞུ། ཁོའི་མནའ་མ་གྱིས་མ་རང་ག་སྤྱིགས་འབད་མྱོད་ཅུག།

5 མོ་ལུ་གཙང་སྤྱི་བཀྱག་དང་ལྷན་པའི་ཀ་སྤེ་ཀའི་བགོ་ལ་དག་པོ་གནང་ཡོད་པ་  
ཨིན་ལས། ཀ་སྤེ་ཀ་འདི་སྤྱི་བཀྱག་ལ་ལྷན་པ་ཆུ་གྱིས་དགོ་མཛད་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
པ་དེ་ཨིན།

༩ སྤེ་ཏ་གྱིས་ང་ལུ། ལུག་ཕུའི་གཉེན་བརྒྱུ་ལ་ལས་ལུ་སྤྱོད་ཐུའི་ཆོགས་བཞེས་པ་  
འཕོ་ཡོད་པ་ཆུ་ལུ་སྤྱོད་གྱིས་བརྒྱུ་ལས་ཡོད་ཟེར་བྱིས། དེ་ཆུ་ག་ར་དཀོན་མཆོག་  
གིས་ངས་བདེན་གསུངས་མ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

༡༠ ང་གིས་ཁོ་ལུ་ལུག་འཆ་ལ་ནི་སྤྱོད་ཁོའི་ཞབས་ཅ་བར་ག་བྱུགས་ས་ཁར་བདེ་བས་  
དེ་འབད་མཛད། ཁོ་གྱིས་ང་ལུ་དེ་སྤྱོད་མ་འབད། ང་ཡང་ཡེ་ཤུ་ལུ་དཔང་ག་ཞག་  
འབད་མི་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཆུའི་སྤྱོད་ཆ་ཆུ་དང་མཉམ་མཆོད་གྲོགས་ཨིན། དཀོན་  
མཆོག་ལུ་དད་དང་མོས་གུས་སྤྱོད། ག་དེ་སྤྱོད་ཟེར་ན་ཡེ་ཤུ་ལུ་དཔང་ག་ཞག་འབད་  
བ་ཅིན་ལུང་སྤྱོད་པ་ལུང་སྤྱོད་ཅན་ཨིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

༡༡ དེ་ལས་ང་གིས་ཞིང་ཁམས་ཁ་སྤྱོད་ཡོད་པ་མཛལ་བའི་ནང་ན། ཆེ་བས་ཏ་  
དག་པོ་གཅིག་འདུག། དེའི་འགྲུ་ཆེ་བས་མི་དེ་མི་འགྱུར་བདེན་པ་ཨིན་ཟེར་  
ཞུས་མས། ཁོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤྱོད་ལས་ཞལ་ཆེ་གཙང་མི་དང་དམག་གནང་  
མི་ཨིན་ཟེར་འདུག།

༡༢ ཁོའི་སྤྱོད་མེ་འབར་འབར་མ་བཟུམ་དང་། ཁོའི་དཔུའི་འགྲུ་གཙུག་ཆུ་ལེ་  
ཤ་དང་། ཁོ་རའི་མ་གཏོགས་པར་མི་ག་ཞན་གྱིས་མ་སྤྱོད་པའི་མཆོན་གཅིག་  
བྱིས་དེ་འདུག།

༡༣ ལག་ནང་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བའི་ན་བཟུམ་བཞེས་དི། ཁོའི་མཆོན་ དཀོན་མཆོག་  
གིས་བཀྱར་ཟེར་འདུག།

༡༤ ཞིང་ཁམས་གྱིས་དམག་ཆོགས་ག་ར་ཏ་དག་པོ་འགྲུ་ཞོན་དི། བགོ་ལ་ཀ་སྤེ་  
ཀ་དག་པོ་གཙང་ཏོག་ཏོ་ཆུ་གྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཁོའི་རྟིང་བདེའ་འགྲོལ་མས།

༡༥ མི་བརྒྱུད་ག་ར་དམ་ལུ་བཏགས་ནི་དོན་ལས་ཁོའི་ཞལ་ལས་གྱི་རིང་རྫོ་ཞིག་ཞིག་



- གཅིག་འཛན་དེ་འདུག། ཁོང་དེ་ཚུ་ལྷགས་མཁར་མ་གྱིས་དབང་འོང་། ག་  
ར་དབང་བའི་དགོན་མཚོག་གིས་ཐུགས་ཁྲིའི་རྒྱན་འབྲུམ་ཆང་གཞིང་ནང་ལུ་  
མཉེད་གནང་འོང་།།
- ༡༦ ཁྲིའི་ན་བཟའ་ཁེན་ཚུ་དང་སྤྱིའི་བཟུང་དོ་འགྲུ་ གཙོ་བོ་ཚུ་གྱིས་གཙོ་བོ་དང་།  
ཚུལ་པོ་ཚུ་གྱིས་ཚུལ་པོ་ ཟེར་བའི་མཚན་འབྲིས་དེ་འདུག།།
- ༡༧ དེ་ལས་ང་གིས་ཉིམ་ནང་ན་ལུ་པོ་ཉ་གཅིག་བཞེངས་ཡོད་པ་མཇལ་ཡི། ཞིང་  
ཁམས་ཀྱི་བར་ནང་ལུ་ཕུར་བའི་བྱ་སྤྱི་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ལུ་རྒྱུད་སྤྱོད་བཏོན་དེ། ཚུར་  
ཤོག། ཁྱེད་ག་ར།།
- ༡༨ ཚུལ་པོ་ཚུ་གྱིས་ཤ་དང་། འགོ་དཔོན་ཚུ་གྱིས་ཤ་དང་། མི་སྒྲོལ་ས་ཅན་ཚུ་གྱིས་  
ཤ་དང་། ཉ་ཤ་དང་དེའི་འགྲུ་ཞེན་མི་ཚུ་གྱིས་ཤ་དང་། རང་དབང་ཅན་དང་  
བླན་གཡོག་པ་ཚུ་ཆེ་ཆུང་གི་ཤ་ཚུ་བཟའ་བར་ཤོག་ཟེར་འབོལ་མས།།
- ༡༩ དེ་ལས་གཅན་གཟན་དེ་དང་། ས་གཞིའི་ཚུལ་པོ་ཚུ་འདམག་ཚོགས་དང་བཅས་པ་  
སྤྱི། ཆེབས་ཉ་འགྲུ་འཆིབས་མི་དང་ཁྲིའི་དམག་ཚོགས་ལུ་དམག་བརྒྱབ་པར་  
འོང་མ་ང་གིས་མཐོང་ཡི།།
- ༢༠ གཅན་གཟན་དེ་དང་དེའི་མཚན་རྟགས་ལེན་ཞིན་མ་དུ། ཁྲིའི་སྤྱུ་ལུ་གསོལ་པ་ཏུ་བ་  
འབད་ནིའི་དོན་ལུ་མགོ་སྐྱོར་བརྒྱབ་དེ་ཁྲིའི་གཞིང་ཁར་ལུ་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་རྩུ་འཕུལ་  
བཏོན་མི་ལུང་བསྟན་པ་རྩུས་མ་ཚུ་གཟུང་ཞིན་མ་དུ། ཁོང་གཉིས་ཆ་རང་གསོན་པོ་  
འབད་དེ་སྤྱི་ཟེ་འབར་བའི་མེའི་མཚོ་ནང་ལུ་དབྱགས་བཀོག་ཡི།།
- ༢༡ ལྷག་མ་ལུས་མི་ཚུ་ ཆེབས་ཉ་འགྲུ་འཆིབས་མི་ཞལ་ལས་འཛན་པའི་གྱི་རིང་  
གིས་གསད་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུའི་ཤ་ཚུ་བྱ་སྤྱི་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ཆེ་མ་  
པར་འགྱུར་གནང་ཡི།།

མི་བྱ་ཉི་ཤུ་ཐམས་པ།

ལོ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་བར་ནང་བདུད་དེ་བཅོངས་ཡོད་པ།

༄༅། དེ་ལས་ང་གིས་ཞིང་ཁམས་ལས་མར་ཕུག་ལུ་གཏིང་ཟབ་ས་དོང་གིས་ལྷེ་  
མིག་དང་ལྷགས་ཐག་སྤྱོད་བསྐྱམས་པའི་པོ་ཉ་གཅིག་བབས་འབྱོན་མ་ང་གིས་མཇལ་

ཡི།

- ༢ ཁོ་གྲིས་བདུད་ས་རྒྱ་མིན་པའི་འབྲུག་ཡང་ཅིན་སྐྱེ་མ་ཆུང་མ་དེ་འཛིན་གཟུང་  
འབད་ཞིན་མ་ད། ལོ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་གིས་དོན་ལུ་བཅིངས་བཞག་ཅིས།
- ༣ ལོ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་མ་རྩོགས་བར་ནང་དེ་གྲིས་མི་བརྒྱད་ཚུ་ལུ་ལོག་དེ་མགོ་སྐྱོར་  
བརྒྱབ་ནི་མེད་པ་སྟེ། ས་དོང་ནང་དབྱུགས་བཀོག་ཞིན་མ་ལས་ཁ་བཟུམས་དེ།  
དེའི་འགྲུ་ཕྱག་ཐེབ་གནང་ཡི། དེ་ཤུལ་ལས་དུས་སྐབས་གཅིག་ལུ་ཁོ་ཅི་  
སྟོང་གཏང་ནི་མིན་པས།
- ༤ དེ་ལས་ང་གིས་བི་ཚུ་དང་དེའི་འགྲུ་ལུ་ཞེལ་ཆེ་གཅང་པའི་རྒྱས་སྟོབས་ཐོབ་མི་  
ཚུ་བཞུགས་ཡོད་པ་མང་ལཱ་མ་ཆད། གཅན་གཟན་དེ་དང་ཁོའི་སྐུ་ལུ་ཕྱག་མ་  
འཛེལ་མི། དབྱུལ་མ་དང་ལག་པ་ལུ་མཚན་རྟགས་ཡང་མ་ལེན་མི། ཡེ་སྤྱི་  
དཔང་གཞག་དང་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་དོན་ལུ་ཨོལ་སྐྱོག་གཅང་ཡོད་པ་ཚུ་  
གྲིས་རྣམ་ཤེས་དེ་ཚུ་མཐོང་ཡི། ཁོང་ཚུ་གསོན་པོ་འབད་འགྱུར་དེ། ལོ་སྟོང་  
ཕྱག་གཅིག་གིས་བར་དུ་མ་ཤི་ཀ་དང་མཉམ་ཆུལ་སྟོང་སྟོང་མི་མིན་པས།
- ༥ འདི་ཚུ་ཆེ་ལས་འདས་དེ་ལོག་གསོན་པོ་འབད་འགྱུར་མི་དེ་དང་པ་མིན། དེ་  
ལས་ཆེ་ལས་འདས་མི་གཞན་ཚུ་ལོ་སྟོང་ཕྱག་མ་རྩོགས་བར་ནང་གསོན་པོ་འབད་  
མི་འགྱུར།
- ༦ གསོན་པོ་དང་པ་དེ་དམ་པ་དང་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་མི་ཁོ་ལུ་བྱིན་གྲིས་བརྒྱབས་པར་  
འགྱུར། ཁོང་ཚུ་འཆི་བ་གཉིས་པ་གྲིས་དབང་མི་ཚུགས། ག་དེ་སྟེ་ཟེར་ན་ཁོང་  
ཚུ་དགོན་མཆོག་དང་མ་ཤི་ཀའི་དགེ་སྟོང་ལུ་འགྱུར་མི་མིན། དེ་ལས་ལོ་སྟོང་ཕྱག་  
གཅིག་གིས་བར་དུ་མ་ཤི་ཀ་དང་མཉམ་ཆུལ་སྟོང་སྟོང་འོང་།

### བདུད་དེ་བཅོན་ལས་གཏང་མ།

- ༧ དེ་ལས་ལོ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་རྩོགས་ཞིན་མ་ད། བདུད་དེ་ཁོ་རའི་བཅོན་ལས་ཐར་འོང་།
- ༨ ས་གཞིའི་ཕྱགས་བཞི་ལུ་སྟོང་མི་མི་བརྒྱད་ཚུ། གོག་དང་མ་གོག་ཚུ་མགོ་སྐྱོར་  
བརྒྱབ་དེ་དམག་བརྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་ཁོ་གྲིས་བསྟོ་འོང་། ཁོང་ཚུའི་གྲངས་ཁ་ཚུ་  
མཆོའི་བྱེད་བཟུམ་འགྱུར་འོང་།



- ༩ དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་ཡངས་པའི་ས་གནི་ག་ཉི་ལུ་ཡང་ཁྱབས་ཞིན་མ་ལས། སྤྱི་ས་  
བྱ་དམ་པ་ཚུ་གྱིས་དམག་སྐར་དང་གཅེས་བའི་རྒྱལ་ས་ལུ་དམག་བསྐོར་དེ་འགྲོམ་  
ད་ལུ། ཞིང་ཁམས་གྱིས་དགོན་མཆོག་ལས་མེ་འབབ་དེ་ཁོང་ག་ར་མེ་གྱིས་འཆོག་  
འོང་།
- ༡༠ གཅན་གཟན་དེ་དང་ལུང་སྟོན་པ་རྩལ་མ་ཡོད་པའི་མེ་དང་མུ་ཟེའི་མཆོ་ནང་ལུ།  
ཁོང་ཚུ་ལུ་མགོ་སྐོར་བརྒྱབ་པའི་བདུད་དེ་ཡང་དབྱུགས་བཀོག་འོང་། ཁོང་  
ཚུ་ག་ར་ཉིན་རུམ་མེད་པར་རྒྱན་ལས་རྒྱན་དུ་རྒྱན་མནར་མེད་དཔྱལ་བར་ནང་  
ལུ་རྒྱུད་པ་ཅིན་།
- ༡༡ དེ་ལས་ང་གིས་བཞུགས་ཁྱིད་ཀར་པོ་སྦྱོར་གཅིག་དང་དེའི་འགྲུ་བཞུགས་མེ་ཁོ་  
མཇུག་ཡི། ཁོའི་ཞལ་མཇུག་མ་རྒྱུགས་པར་གནམ་དང་ས་ག་ར་འགྲུག་འགྲུ་  
རུང་ག་ཉི་ཡང་རྒྱུད་སའི་གནས་མེ་ཐོབ་པས།
- ༡༢ དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱབ་དུན་ལུ་ཆོ་ལས་འདས་མེ་ཆེ་བ་དང་རྒྱུད་བ་ག་ར་ལོངས་  
དེ་འདུག། ཆོས་དཔེ་ཆ་ཚུ་ཞལ་ཁ་བྱེས་ས་མཐོང་ཡི། དེ་ལས་ཆེའི་སྒྲེགས་  
བམ་ཡང་ཞལ་ཁ་བྱེས་ཡི། ཆོ་ལས་འདས་པ་རྒྱུའི་ཞལ་ཆེ་འདི་སྒྲེགས་བམ་ནང་  
ལུ་བྱིས་བྱིས་མ་དང་ཁོང་རའི་ལུ་དང་འབྲིལ་དེ་བཅད་གནང་ནི་ཅིན་པས།
- ༡༣ རྒྱ་མཆོ་དེ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཆོ་ལས་འདས་པ་ཚུ་དང་། འཆི་བ་དང་དཔྱལ་བའི་  
ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཆོ་ལས་འདས་པ་ཚུ་ཡང་ག་ར་གཏང་ཞིན་མ་དུ། རེ་རེ་བཞིན་  
དུ་རང་སའི་ལྷ་མའི་ལུ་དང་བསྟུན་དེ་ཞལ་ཆེ་བཅད་པ་ཅིན་པས།
- ༡༤ དེ་ལས་འཆི་བ་དང་དཔྱལ་བ་མེའི་མཆོ་ནང་ལུ་དབྱུགས་བཀོག་ནི་ཅིན་པས།  
མེའི་མཆོ་འདི་འཆི་བ་གཉིས་པ་ཅིན་།
- ༡༥ དེ་ལས་ཆེའི་སྒྲེགས་བམ་ནང་ལུ་མིང་མེད་མེ་རྒྱ་མེའི་མཆོ་ནང་ལུ་དབྱུགས་  
བཀོག་མས།

མིའུ་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་།

གཞིང་ཁམས་གསར་པ་དང་འཇམ་སྐྱིང་གསར་པ།

༄༅། ཉེ་མ་གྱིས་གནམ་དང་ས་ཡལ་ཞིན་མ་ལས་རྒྱ་མཆོ་ཡང་མ་ལུས་པས། ང་

གིས་ཞིང་ཁམས་གསར་པ་དང་ས་གསར་པ་གཅིག་མཇལ་ཡི།

- ༢ དེ་ལས་ང་ཡོད་ན་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་དམ་པ་ཡེ་རུ་གྱེས་གསར་པ་དེ་མཁའ་ལྔ་གྱིས་  
དོན་ལུ་མན་འམ་རྒྱ་ཆ་བཏགས་དེ་འོང་དོ་བཟུམ་ཞིང་ཁམས་དཀོན་མཆོག་ལས་  
འབབ་འབྱུང་མ་མཐོང་ཡི།
- ༣ ཞིང་ཁམས་ལས་གསུངས་སྐད་སྟོན་གཅིག་གིས་༥ དཀོན་མཆོག་གིས་མཆོད་  
ཁང་མེ་ཚུ་དང་མཉམ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་མེ་དང་མཉམ་བཞུགས་དེ། ཁོང་  
ཚུ་ཁོའི་མེ་སྡེ་འགྱུར་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གྱིས་ཁོང་ཚུ་དང་མཉམ་བཞུགས་འོང་།
- ༤ དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་དེ་ཚུའི་མེ་གྲོ་ཁར་ལས་མེ་ལུ་རྒྱ་གར་འཕྱག་གནང་  
འོང་། གཅིས་མ་ཟེར་ན་ཏེ་མ་ཡོད་པ་ཚུ་ཡལ་འགྱུར་ལས། དེ་ལས་འཆི་བ་  
དང་། སྐྱུ་བ་སྐྱུ་དང་། སྐྱུ་ནི་དང་། ན་བྱུ་ཟེར་མེད་པ་ཅིན་ཟེར་གསུངས་  
ཡོད་པ་ང་གིས་རྣམས་ཤོ་ཡི།
- ༥ གསེར་བྱི་འགྲུ་བཞུགས་མེ་དེ་གྱིས། ང་གིས་གར་གསར་པ་བཟོ་མཚར་ཡི་ཟེར་  
གསུངས་ཞིན་མ་དེ་ཁོ་གྱིས་ང་ལུ། བཀའ་འདི་ཚུ་བསྐྱུ་མེད་དང་བདེན་པ་ཅིན།  
དེ་ཚུ་བྱིས།
- ༦ དེ་ལས་ཁོ་གྱིས་ང་ལུ་ད་བསྐྱུ་བས་མཚར་ཡི། ང་ཞུ་པ་པ་དང་ཨོ་མེ་ག། བོ་ཐོག་  
དང་མཇུག་ཅིན། ཁོ་ཁ་སྐོམ་མེ་དེ་ལུ་ང་གིས་རྒྱ་མེག་ལས་ཆོའི་རྒྱ་རོམ་ཏོག་  
ཏོ་འབད་གནང་འོང་།
- ༧ ཁོ་ག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མེ་དེ་གྱིས་ཐོབ་སྐལ་གར་བདག་བཟུང་འབད་ནི་ཅིན།  
ང་ཁོ་གྱིས་དཀོན་མཆོག་དང་ཁོ་འི་གིས་སྐལ་ལུ་འགྱུར་མ་ཅིན།
- ༨ འདི་འབད་མ་དེ་ཁོང་འདྲོག་མེ་ཚུ་དང་། དད་པ་མེད་མེ་དང་། བཅོམ་པ་དང་།  
མེ་གསལ་མེ་དང་། གནང་བཅོང་མ་དང་། སྐྱུ་ལུ་གསོལ་མ་  
བཏབ་མེ་དང་། ཤོབ་སྐལ་མེ་གར་གྱིས་སྐལ་མ་འདི་འཆི་བ་གཉེས་པ་ཅིན་  
པའི་མུ་ཟེའི་མཆོ་ནང་ལུ་ཅིན་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡི།

ཡེ་རུ་གྱེས་གསར་པ།

- ༩ མཐའ་མཇུག་གིས་ནད་ཡམས་བདུན་གྱིས་གང་བའི་ཡོར་པ་བདུན་ཡོད་པའི་ཡོན་

- བདུན་གྱིས་ནང་ན་ལས་གཅིག་གིས་ང་ལུ། ཡར་མོག། ང་གིས་ཁྱེད་ལུ་མན་འམ་  
ལེན་ནི་ཅིན་པའི་ལུག་ལྷའི་གཙུག་མོ་དེ་སྟོན་བྱིན་གེ་ཟེར་གསུངས་འབྱོན་ཡི།
- ༡༠ ང་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་ནང་ལུ་སྒྲེ་རི་མོ་གན་ཡང་སྒྲམ་གཅིག་དང་མཐོ་མོ་གཅིག་  
ལུ་འབྱེད་སྒྲེལ་དི། ཁྱོད་ཁྱེད་དམ་པ་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་འདི་ཞིང་ཁམས་གྱིས་དཀོན་  
མཆོག་སྐུ་མདུན་ལས་འབབ་འོང་མ་ང་ལུ་བསྟོན་གནང་ཡི།
- ༡༡ དེ་སྒྲེ་དཀོན་མཆོག་གིས་གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་དི། མའི་བཀྲག་དང་མདངས་  
ཚུ་ཤེལ་བབྱམ་ཉིང་སངས་ཤར་དེ་ནོར་བུ་བུ་རུ་བཅོག་འཐད་པ་འདུག།
- ༡༢ ལྷགས་རི་གན་བ་ཡང་སྒྲམ་དང་མཐོ་མོ་གཅིག་འདུག། དེ་ཁར་ལུ་རྒྱལ་སྒྲོ་བུ་  
གཉིས་དང་། རྒྱལ་སྒྲོ་རེ་རེ་ལུ་ཕོ་ཉ་རེ་རེ་དང་། དེའི་འགྲུ་ལུ་ཞུས་ར་ཡལ་  
གྱིས་མི་རིགས་བུ་གཉིས་གྱིས་མིང་འབྲིས་དི་འདུག།
- ༡༣ ཤར་ཁ་ཐུག་ལུ་རྒྱལ་སྒྲོ་གསུམ་དང་། ཐུང་ཁ་ཐུག་ལུ་རྒྱལ་སྒྲོ་གསུམ་དང་།  
རྩ་ཁ་ཐུག་ལུ་རྒྱལ་སྒྲོ་གསུམ་དང་། རུབ་ཁ་ཐུག་ལུ་རྒྱལ་སྒྲོ་གསུམ་འདུག།
- ༡༤ ཁྱོད་ཁྱེད་གྱི་ལྷགས་རི་ཚུ་ལུ་ཅིག་པའི་འབྲམ་བུ་གཉིས་དང་། དེའི་འགྲུ་  
ལུ་ལུག་ལྷའི་སྐུ་ཚབ་བུ་གཉིས་གྱིས་མཆོན་བུ་གཉིས་འབྲིས་དི་འདུག།
- ༡༥ ང་དང་གསུངས་གྲོས་མཛད་མི་ཕོ་ཉ་ལུ་ཁྱོད་ཁྱེད་དང་། དེའི་རྒྱལ་སྒྲོ་ཚུ་དང་།  
ལྷགས་རི་ཚུ་འཇལ་ནི་དོན་ལུ་གསེར་གྱིས་འཁར་མ་གཅིག་འདུག།
- ༡༦ ཁྱོད་ཁྱེད་དེ་གྲུ་བཞི་ཅིན་རུང་རྒྱ་བཞི་ལས་རིང་མཐུང་སྒྲམ་འདུག། ཁོ་གྱིས་  
འཁར་མ་དེ་གྱིས་ཁྱོད་ཁྱེད་དེའི་ཚད་འཇལ་མ་དེ་ལུ་རྒྱུང་རིང་སྟོང་ཐུག་བུ་  
གཉིས་འཐོན་ཡི། རིང་ཐུང་དང་རྒྱ་བཞི་དང་མཐོ་ཚད་ག་ར་འདྲ་མཉམ་འདུག།
- ༡༧ ཁོ་གྱིས་ལྷགས་རི་ཡང་འཇལ་ཏེ་ཕོ་ཉའི་བྱ་གང་ལུ་མའི་བྱ་བརྒྱ་དང་བཞི་བུ་  
ཞེ་བཞི་འཐོན་ཡི།
- ༡༨ ལྷགས་རི་དེ་ནོར་བུ་བུ་རུ་ལས་སྐྱབ་སྐྱབ་ཅིན་པས། ཁྱོད་ཁྱེད་དེ་ཤེལ་བབྱམ་  
ཉིང་སངས་དང་གསེར་ལྷད་མེད་ལས་སྐྱབ་ཡོད་པ་བབྱམ་འདུག།
- ༡༩ ཁྱོད་ཁྱེད་དེའི་ལྷགས་རིའི་ཅིག་པ་གྱི་འབྲམ་དེ་ཚུ། ནོར་བུ་དང་རིན་པོ་ཆེ་སྐ་  
ཆོགས་གྱིས་རྒྱན་བཀྲགས་རུག། ཅིག་པ་འབྲམ་དང་པ་དེ་ནོར་བུ། གཉིས་པ་  
ཤེཀ་ར། གསུམ་པ་ལྷ་མེན། བཞི་པ་མ་ཆད།
- ༢༠ རྩ་པ་མཆོང་། ཐུག་པ་པར་ར་ག། བདུན་པ་སུན་ཏེ་རི། བརྒྱད་པ་གཡུ། དགུ་

- པ་ཕུག་ང། བརྩ་པ་ཕ་ལམ། བརྩ་གཅིག་པ་དབང་སྟོན། བརྩ་གཉིས་པ་བེན་  
གན་ཨོ་ཚུ་ཨིན་པས།
- ༢༡ རྒྱལ་སྤོ་བརྩ་གཉིས་པ་དེ་ཕྱི་ཏིག་བརྩ་གཉིས་ལས་སྤྱབས་སྤྱབ་ཨིན་པས། རྒྱལ་  
སྤོ་རེ་རེ་ལུ་ཕྱི་ཏིག་རེ་རེ་དང་། ཁྱོང་ཁྱེར་གྱིས་ལམ་ཚུ་ལྟ་མེད་པའི་གསེར་  
ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་མཐོང་བའི་ཤེལ་བཟུམ་འདྲག།
- ༢༢ ང་གིས་དེའི་ནང་ན་ལུ་མཚོད་ཁང་མ་མཇལ། ག་དེ་སྤེ་ཟེརན་དེའི་མཚོད་ཁང་  
འདི་ག་ར་དབང་བའི་གཙུག་པོ་དགོན་མཚོག་དང་ལུག་ཕུག་ཨིན་པས།
- ༢༣ ཁྱོང་ཁྱེར་དེ་ལུ་དགོན་མཚོག་གིས་གཟི་བརྩེད་གྱིས་འོང་འཕྲོམ་ལས། ལུག་ཕུག་  
འདི་དེའི་ནང་ནའི་འོད་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ཁར་ལུ་ཉིམ་དང་ཆུ་ཚུའི་དངས་  
ཤར་དགོཔ་ཨིན་འདྲག།
- ༢༤ དེའི་འོད་ཟེར་ནང་ལུ་ཐར་ལམ་ཐོབ་པའི་མི་བརྒྱུད་ཚུ་འཁྱོམ་ཨིན་པས། ས་  
གཞིའི་རྒྱལ་པོ་ཚུ་གྱིས་འོང་རའི་བརྟོད་པ་དང་སྟོན་གྲགས་ཚུ་འདི་ནང་སྤྱག་འོང་མ་  
མས།
- ༢༥ དེ་ཁར་རྒྱལ་སྤོ་ཚུ་ནམ་ཡང་ཉི་མ་ལུ་མི་བསྐྱུམས། གཅིས་མ་ཟེརན་དེ་ཁར་གནམ་  
ཕྱི་རུ་ཟེར་མེད་པ་ཨིན།
- ༢༦ འོང་དེ་ཚུ་གྱིས་མི་རིགས་གྱིས་བརྟོད་པ་དང་སྟོན་གྲགས་ཚུ་འདི་ནང་གནས་ཚུལ་  
སྤྱག་འོང་མ་ཨིན་པས།
- ༢༧ ལུག་ཕུག་ཆེའི་སྤྱོད་པ་མ་ནང་ལུ་མིང་གིས་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་མ་གཏོགས་པར། གཞན་  
འཚོག་གི་བཟོད་མི་དང་། ཞེན་པ་ལོག་མི་དང་། ཤོབ་སྤྱབས་མི་ག་ར་ཨིན་རུང་  
དེའི་ནང་ན་འཇུག་ཚུགས་པ་མེད་པ་ཨིན།

མི་ཕྱི་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཉིས།

གཙང་ཚུ་དང་ཆེའི་རྒྱུན་ཤིང་།

༄༅། དེ་ལས་དགོན་མཚོག་དང་ལུག་ཕུག་གསེར་གྱི་འགྲེལ་ལས་བབས་པའི། གཙང་  
ཚུ་གན་བ་ཡང་གཙང་པའི་ཆེའི་རྒྱ་ཤེལ་བཟུམ་དངས་འཕྲོད་འཕྲོད་གཅིག་པོ་ཉི་གྱིས་  
ང་ལུ་བརྟོན་གནང་ཡི།

- ༢ གྲོང་ཁྱེར་དེའི་གཞུང་ལམ་གྱིས་སྤྱད་ལས་དང་། གཙང་ཆུའི་མར་དང་ཆུར་  
ལུ་ཤིང་འབྲས་ལྷམ་པ་མ་འབྲས་བཅུ་གཉིས་རེ་སྒྲིན་པའི་ཆེའི་ལྷན་ཤིང་འདི་  
འདུག། ཟླ་རྩ་རེར་ཤིང་འབྲས་བཅུ་གས་དོ་ཡོད་པ་ཅིན་པས། ལྷན་ཤིང་དེའི་  
ཤོམ་འདབ་མི་བརྒྱད་གར་གྱིས་ནད་ལུ་ཕན་མ་ཅིན་པས།
- ༣ དེའི་ནང་ན་དགོན་མཆོག་དང་ལུག་ཕུར་གསེར་བྱིལ་དཔ་ལས། ཁོང་གི་འབངས་  
མཁོར་གཡོག་ཆུ་གྱིས་ཞབས་ཏྲིག་ལྷ་ཡོད་པ་ལས་བརྟན་དི། ལུ་ལས་དམོང་  
འདབས་ཅ་ལས་འབྲུང་ནི་མེད་པ་ཅིན་པས།
- ༤ ཁོང་དེ་ཆུ་གྱིས་ཁོའི་ཞལ་མཇལ་ཞིན་མ་དུ། ཁོའི་མཆོན་ཁོང་ཆུའི་དཔལ་མཁའ་  
ཡོད་པ་ཅིན།
- ༥ དེ་ཁར་ལུ་གནམ་ཕྱི་རུ་ཟེར་མེད་པ་ལས། མར་མེ་ཆུ་དགོཔ་མིན་འདུག། ཉིམ་  
གྱིས་དངས་ཡང་ཤར་དགོཔ་མིན་འདུག། ག་དེ་སྤེ་ཟེར་ན་དགོན་མཆོག་གིས་  
ཁོང་ལུ་འོད་ཟེར་གནང་དི། དུས་རྒྱུན་ལས་རྒྱུན་དུ་རྒྱུན་རྒྱལ་སྤེད་སྤྱོད་ས་འོང་།

### ཡེ་ཤུ་ཕལ་ལྷུར་འབྱོན་ནི།

- ༦ སྔ་ཉ་གྱིས་ང་ལུ། འདི་གསུངས་ཆུ་གེར་བཀའ་བདེན་པ་དང་བསྐྱེམ་ཅིན། དམ་  
པ་ལུང་སྟོན་པ་ཆུའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་གིས། ཕལ་ལྷུར་འབྲུང་ནིའི་ལུ་ཆུ་ཁོ་  
རའི་ཞབས་ཏྲིག་ལྷ་མི་ཆུ་ལུ་སྟོན་ནི་དོན་ལས། ཁོ་རའི་སྔ་ཉ་གཏང་མ་ཅིན་པས།
- ༧ བཟླ་སྟོན། ང་མཁྱོགས་པར་འབྱོན་འོང་། གསུངས་རབ་འདི་ནང་གི་ལུང་  
སྟོན་སུངས་མི་ཆུ་བྱོན་གྱིས་རྒྱལ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།
- ༨ དེ་ཆུ་གར་མཐོང་མི་དང་ཉན་མི་དེ་ཡོ་ཉ་ནན་ང་ཅིན། ང་གིས་དེ་ཆུ་མཐོང་ཡང་  
མཐོང་། ཉན་ཡང་ཉན་ཞིན་མ་དུ། ང་ལུ་གར་བསྟོན་གནང་བའི་སྔ་ཉ་དེའི་  
སྤྱི་མདུན་ལུ་ཕུས་མོ་ས་ཁར་བཅུགས་ཏེ་ཕུག་འཆལ་ནི་འབད་མ་དུ་ལུ།
- ༩ སྔ་ཉ་གྱིས་ང་ལུ། དེ་སྤེ་འབད་མི་དགོ། ག་ཅིས་མ་ཟེར་ན་ང་ཡང་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་  
རའི་སྤྱན་ཆ་ལུང་སྟོན་པ་ཆུ་དང་། གསུངས་རབ་འདིའི་བཀའ་ལུ་གནས་མི་  
ཆུ་དང་མཉམ་ཞབས་ཏྲིག་ལྷ་མི་མཆོད་གྲོགས་གཅིག་ཅིན། དགོན་མཆོག་ལུ་  
གསོལ་མཁའ་བཅུ་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།
- ༡༠ ད་རུང་ཁོ་གྱིས་ང་ལུ། དུས་ལུན་དེ་སྤེ་ལོག་ཁར་སྟོན་ཅིས། གསུངས་རབ་



འདིའི་ལུང་བསྟན་དེ་ཚུ་གསང་དེ་མ་བཞག།

- ༡༡ ཁོ་ངན་པ་ཞིན་མི་དེ་ངན་པ་འབད་རང་བཞག། ཁོ་བཙོག་པ་ཞིན་མི་དེ་བཙོག་པ་འབད་རང་བཞག། ཁོ་ཆོས་སེམས་ཅན་ཞིན་མི་དེ་ཆོས་སེམས་ཅན་འབད་རང་བཞག། དེ་ལས་ཁོ་དམ་པ་ཞིན་མི་དེ་དམ་པ་འབད་རང་བཞག།
- ༡༢ དེ་ལས་བཟླ་སྟོང་། ང་མགྲོགས་པར་འབྱོན་འོང་། མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ལུ་དང་འབྲེལ་དི་གནང་ནིའི་གསོལ་རས་ང་གིས་བསྐྱམ་འབྱོན་འོང་།
- ༡༣ ང་ཞུལ་ཕ་དང་ཨོ་མི་ག་ཞིན། དང་པ་དང་མཐུག། གོ་ཐོག་དང་མཐའ་མ་ཞིན།
- ༡༤ ཁོའི་བཀའ་དང་གསུངས་ལུ་གནས་མི་ཚུ་ལུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཡོད། ཁོང་དེ་ཚུ་ཆེའི་རྩོན་ཤིང་ལུ་དབང་ཆ་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་རྒྱལ་སྤོན་དེ་ལུ་འཇུག་མཆོག་པ་ཞིན།
- ༡༥ དེ་ཁར་ལུ་རོ་བྱི་དང་། སྐགས་པ་དང་། གཞང་བཙོང་མ་དང་། མི་གསང་མི་དང་། སྐུ་ལུ་གསོལ་སྐྱབས་བཏབ་མི་དང་། གཞན་ཡང་ཤོབ་སྐབས་མི་ཚུ་བྱི་ཁར་ལུ་ལུས་པ་ཞིན།
- ༡༦ ཆོས་ཆོགས་ཚུའི་དོན་ལུ་དཔང་གཞག་འབད་ནིའི་ཐབས་ལུ། ང་ཡེ་ཤུ་གྱིས་ང་རའི་ཕོ་ཉ་བྱེད་ཡོད་སར་གཏང་ཡོད་པ་ཞིན། ང་ད་བེད་གྱིས་གདུང་བརྒྱུད་རྩ་བ་ངོ་མ་དང་། གནམ་རྩོལ་འཁྱར་མ་འོང་ཆེམ་ཆེམ་འདི་ང་ཞིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།
- ༡༧ སྐགས་ཉིད་དང་མནའམ་གྱིས་ཤོག་ཟེར་གསུངས་དི། དེ་སྤེལ་མོ་མི་ཚུ་གྱིས་ཡང་ཤོག་ཟེར་སྐབས་འདི། ཁ་སྐྱོམ་མི་ཚུ་ཡང་ཤོག། དེ་ལས་ག་སྤོང་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཆེའི་ཚུ་རིན་མེད་པར་འབྱུང་ཟེར་བཀའ་གནང་མས།
- ༡༨ གསུངས་རབ་དེའི་ལུང་སྟན་འབྱུང་ཡོད་པའི་གསུངས་ཚུ་མི་ག་གིས་རྣམ་གོ་མི་དེ་ལུ་ང་གིས་རྟོག་འཕྲོད་གོ། ག་དམ་ཅིས་འབད་མི་ག་ཞིན་རུང་གསུངས་རབ་འདི་ལུ་ཁ་སྐྱོང་བཀའ་བ་ཅིན། ད་ཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་རབ་འདི་ནང་འབྲེལ་པའི་སྐྱུ་བསྐྱེད་དེ་ཚུ་ཁོ་ལུ་ཁ་སྐྱོང་གནང་འོང་།
- ༡༩ དེ་ལས་ག་དམ་ཅིས་འབད་མི་ག་གིས་ཞིན་རུང་གསུངས་རབ་འདིའི་ལུང་སྟན་

འབྱུང་ཡོད་པའི་གསུངས་ཚུ་ལས་མར་ཕྱི་བཞག་པ་ཅིན། དཀོན་མཆོག་གིས་  
གསུངས་རབ་འདི་ནང་བྲིས་པའི་ཆོའི་སྒྲུག་ལས་བཅ་དང་དམ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་  
ཐོབ་སྐལ་ལས་མར་ཕྱི་བཞག་གནང་འོང་།

༢༠ ལུ་དེ་ཚུ་ག་ར་ལུ་དཔང་གཞག་མཛད་མེ་ཁོ་གྱིས། ང་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་མགྲོགས་  
པ་ར་འབྱོན་འོང་བེར་བཀའ་གནང་ཡི། ཅུ་མེན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡང་འབྱོན་  
འོང་།

༢༡ ང་བཅས་རའི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་གཤིག་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་བྱེད་ག་ར་ལུ་གནས་པར་འགྱུར་  
ཅིག། ཅུ་མེན།

॥